సూర్య చికిత్సా విజ్ఞానము - రోగరహిత జీవనము



హిందీ మూలం:

యుగ ఋషి, వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ

పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య

వాఙ్మయము 39 : రోగరహితజీవనమునకు మహత్వపూర్ణమైన సూత్రములు (నిరోగ్ జీవన్ కే మహత్వపూర్ణ సూత్ర్)

వాఙ్మయము 40 : చికిత్సోపచారము యొక్క వివిధ పద్ధతులు (చికిత్స ఉపచార్ కే వివిధ ఆయామ్)

సంక్షిప్త సారము :

డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ, ఎం.ఎస్.సి. పిహెచ్.డి.

GAYATRI PARIWAR WEBSITES

www.awgpsouth.org | www.th8revolution.com
www.awgp.org | www.dsvv.org

E-mail: th8revolution@gmail.com

Book Name : Surya Chiktsa Vignanam - Rogarahita Jeevanam

Language : Telugu

Author by : Yugarishi Vedmoorti Taponishtha
Pandit Sriram Sharma Acharya

Gist prepared by : Dr Marella Sriramakrishna, M.Sc., Ph.D

Edited by : Smt. Lakkaraju Lakshmigopal

Translated by : Sri Somayajula Krishnamurthy
Smt. Lakkaraju Rajyalakshmi
Smt. Manchella Seethamahalakshmi
Smt. Tanguturi Valliprasad
Sri Paramathmuni Srihari Rao
Smt. Atluri Srilakshmi
Kumari Shivachandana
Smt. Katuri Tejasri

Edition & Copies : First - 3,000

Month & Year : Ashada Gurupournami, 3rd July 2012

Price : Rs. 22.00

Publishers : Shri Vedamata Gayatri Trust - Hyderabad

Zonal Office : Gayatri Chetna Kendra
H.No. 5-283, Near Aswini House
Bharat Nagar Bus Stop, H.P. Road
Moosapet, Hyderabad - 500 018
E-mail : gckhyderabad@gmail.com
Ph : 040-23700722, 99491 11175

A. P. Centres :
Gayatri Shakti Peeth, Narakoduru - 0863-2534440, 95428 16999
Yug Shakti Gayatri Kendra, Vijayawada - 0866-6616570, 93948 63262
Yug Shakti Gayatri Kendra, Vizag - 99491 73022, 94901 32923
Gayatri Pragya Peeth, Goshamahal, Hyd. 040-24617643, 93930 02165
Gayatri Pragya Peeth, Kamareddy - 95502 85789, 80089 50908

Head Office : Shantikunj, Haridwar, Uttarakhand - 249 411
Ph. : 01334-260602, 260403 Fax : 01334-260866
E-mail : south@awgp.org
Website: www.awgp.org / www.dsvv.org

ముందుమాట

'ఓం ఘృణిసూర్యాయనమః' అనే దివ్యమంత్రము మానవాళికి ఒక మహితవరము. సూర్యదేవుని అనుగ్రహముతో పచ్చగా పరిఢవిల్లే భూమి ఈనాడు పర్యావరణ కాలుష్య కోఱలలో చిక్కుకుని మానవుడి మన-శ్శరీరాలను అతలాకుతలము చేస్తున్నది. మనిషి నీరసంతో, నిస్సత్తువతో, అనారోగ్యముతో అలమటిస్తున్నాడు. 'శతసంవత్సరాలు ఆయురారోగ్యములతో, సుఖసంతోషములతో జీవించవల్సిన మనిషి ఎందుకు అల్పాయుర్దాయముతోనే వెనుదిరుగుతున్నాడు? అనారోగ్యమునకు ఎందుకు గురౌతున్నాడు?' కారణములు అనేకము. ఈ సమస్యల సుడి గుండము నుండి తప్పుకుని మానవాళి దివ్యమైన జీవితమును గడపాలని మనసారా కోరుకుంటూ పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్య గురుదేవులు వ్రాసిన వాఙ్మయము 39, 40 లకు ఇది సంక్షిప్తసారము.

సూర్యుడిని ఆరాధించి రోగోపశమనము చేసుకున్నవారి వివరాలు మన గ్రంథాలలో కోకొల్లలు! త్రిమూర్త్యాత్మకుడిగా ఆరాధించబడే సూర్యుడు ఆధిదైవిక, ఆధిభౌతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక రోగములను శమింపజేసే మహా శక్త్యాత్మకుడు! ప్రకృతి నారాధించే ఋషులు సూర్యోపాసనకు పెద్దపీట వేసి, సూర్యోపాసనను జీవితములో ఒక అభిన్న అంగముగా జోడించారు. అంతేకాదు సూర్యభగవానుడిని చూసి 'జీవించేకళను' నేర్చుకోమంటూ సంధ్యా వందనాది ధార్మికకర్మకాండలను; మానసిక ఔన్నత్యమును పొందుటకు సూర్యధ్యానము, సూర్యారాధనను; శారీరక దృఢత్వమునకు, ఆరోగ్యమునకు సూర్యనమస్కారములు, ఆసనములను, వ్యాధుల నివారణకు సూర్యచికిత్సను ఒక పరమోత్కృష్టవరముగా మానవాళికి అనుగ్రహించారు.

ప్రత్యక్ష్యదైవమైన సూర్యునితోపాటు జీవితమును ఆరంభించి, ఆయన అనుగ్రహాశీస్సులతో దానిని ఒక స్వర్గసీమలా మలచుకునేందుకు అపురూపమని కొనియాడబడే 'జీవించేకళ'ను హస్తగతము చేసుకుని; శారీరక–మానసిక–ఆధ్యాత్మిక ఉపలబ్ధులను ఒక వజ్రాలహారములా పొందేందుకు ఈ పొత్తములోని అంశాలను పరమపూజ్య పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవులు మానవాళికి ఒక అపూర్వకానుకగా అందించారు.

ఇందులో ఆసన–వ్యాయామములు, చికిత్సావిజ్ఞానము, రోగరహిత జీవితమునకు మార్గములు ఇలా ఎన్నో అంశములు పొందుపరచబడి వున్నాయి. గృహవైద్యము పేరుతో ఈ పుస్తకములో అందించబడిన విషయములు కొన్ని ఒకప్పుడు ఆచరణీయములే! ఆ చిట్కాలను పరమ పూజ్య గురుదేవులు తిరిగి ఆవిష్కరించారు. జగమెటిగిన బ్రాహ్మణునకు జంధ్యమేల? అన్న చందాన ఆసన–ప్రాణాయామముల అమోఘశక్తిని తిరిగి వల్లించవల్సిన పనిలేదు. మనిషి వ్యాధుల బారినపడకుండా ఆరోగ్యముగా మనుటకు కావల్సిన గొప్ప సత్యములు, ఆచరణీయములు ఇందులో అందించబడినవి. మండువేసవిలో వచ్చే చక్కని మల్లెమాల నుండి వచ్చే గుబాళింపుతో సరితూగే ఎన్నో అంశములను తనలో గుదిగ్రుచ్చుకున్న ఈ పొత్తములోని అంశముల పరిమళమును మీ మనసు లోతుల లోలోపలికి ఆఘ్రాణించి మహత్వపూర్ణ ఉపలబ్ధులను అంది పుచ్చుకోండి!!

వాఙ్మయము 40 :
చికిత్స ఉపచార్ కే వివిధ ఆయామ్ - చికిత్సోపచారము యొక్క వివిధ పద్ధతులు"

సూర్య చికిత్సా విజ్ఞానము

"సూర్యఆత్మా జగస్తస్తుషశ్చ" - యజుర్వేదము 7/42

సూర్యుడు ఈ యావత్ ప్రపంచానికీ ఆత్మ. ప్రపంచము యొక్క సంపూర్ణమైన భౌతిక వికాసము సూర్యశక్తి మీదనే ఆధారపడియున్నది. సూర్యుని శక్తి లేనిదే మొక్కలు పెరగవు, గ్రుడ్లు పొదగబడవు, నీరు లభించదు. సూర్యుడు లేనిదే మానవ జన్మ అనేదే అసంభవం. భూమి మనకు తల్లి అయితే సూర్యుడు తండ్రి. ఈ ఇద్దరి రజస్సు, వీర్యముల కలయికతో మనం జీవితాన్ని ధరించాము. సూర్య భగవానునికి అత్యంత కఠినాతి కఠినమైన వ్యాధులను కూడా నయం చేయగల్గిన ప్రచండమైన శక్తి ఉన్నది.

ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం గడపడానికి మనకు సూర్యుని యొక్క సహాయం చాలా అవసరం. ఈ విషయం యొక్క ప్రాముఖ్యతను అర్థము చేసుకున్నందువల్లనే మన ప్రాచీన ఆచార్యులు సూర్యప్రాణాయామములు, సూర్యనమస్కారములు, సూర్యయోగము, సూర్యోపాసన, సూర్యచక్రభేదన, సూర్యయజ్ఞము వంటి అనేక పనులకు మతపరముగా ప్రముఖ స్థానాన్నిచ్చారు. సూర్యునిలో ఉన్నంత రోగనాశక శక్తి మరి ఏ ఇతర పదార్థములోనూ లేదు. "కేన్సర్, నాసూర్, భగందరము వంటివి దుస్సాధ్యమైన వ్యాధులు. విద్యుత్, రేడియమ్‌లను ఉపయోగించి కూడా వాటిని నయం చేయలేము. అలాంటి కఠిన వ్యాధులను కూడా సూర్యకిరణములను సరియైన రీతిలో ప్రయోగించటం ద్వారా నయం చేయగలము."

పిల్లలు తప్పు చేస్తే దండించడానికి ఉపాధ్యాయులు వారిని ఎండలో నిలబెడుతుంటారు. యోగిజనులు ఎండలోనే తపస్సు చేస్తారు. ఇలా చెయ్యటానికి ముందే, సూర్యుని యొక్క రోగనాశక శక్తిని గురించి

పరిశీలించడం జరిగింది. సూర్యోపాసనతో కష్టసాధ్యమైన రోగాలను కూడా నయం చెయ్యవచ్చు, దృఢమైన శరీరాన్ని పొందవచ్చనే నానుడి ఇంటింటా వాడుకలో ఉన్నది.

మధ్యాహ్నవేళ మండే ఎండ నుండి మనం తప్పించుకొనవచ్చు. కానీ ప్రాతఃకాలంలో ఉదయించే సూర్యుని ఎండ చాలా లాభదాయక మైనది. ఇందుకోసం ఉదయం స్నానం చేసిన పిదప తడిముఖంతో సూర్యుని కెదురుగా కూర్చొనవలెను. ఈ ప్రయోగాన్ని 10 లేక 15 నిమిషములపాటు చేస్తే చాలు. ఎండ ఎంత వీలయితే అంత ఎక్కువగా ఇంటిలోనికి వచ్చేటట్లు కిటికీలను, తలుపులను తెరచివుంచాలి. మనం ఉపయోగించే ప్రతివొక వస్తువూ సూర్యుని యొక్క సంపర్కంలోనికి రావలసిందే.

సూర్యుడు ప్రత్యక్షంగా కనిపించే జీవనశక్తి. ఈ జీవనశక్తి ద్వారా ఆయన మన శరీరంలోనికి ప్రవేశించి మన సామర్థ్యాన్ని వృద్ధి చేస్తాడు. అన్ని అంగ అవయవములనూ, రక్తాన్నీ, మాంసాన్నీ, నాడీవ్యవస్థనూ బలిష్ఠము కావిస్తాడు. ఇవన్నీ బలంగా ఉన్నప్పుడే శరీరం దృఢంగా ఉండి దీర్ఘజీవనం లభిస్తుంది. "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" అని నాడుడి. అనగా సూర్యుని యొక్క సంపర్కంలో ఉంటూ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకొనవచ్చు అని అర్థం. సూర్యకిరణ చికిత్సా విధానము నెమ్మదినెమ్మదిగా ప్రపంచంలోని విజ్ఞానవేత్తలందరి సమ్మతిని పొందుతున్నది. నీలిరంగు చల్లదనాన్నీ, ఎఱుపు వేడిమినీ, పసుపురంగు జీర్ణశక్తినీ ప్రసాదిస్తాయి. ఈ మూడు రంగుల కలయికతోనే ఏడురంగులు తయారవుతాయి. శరీరంలో ఉన్న రోగమును బట్టి అవసరమైన కిరణములను మాత్రమే బాధకలుగుతున్న అవయవం మీద ప్రసరింపజెయ్యడం జరుగుతుంది. నీటిని కోరుకున్న రంగు గల పాత్రలలో నింపి త్రాగడం వలన, క్రోమోపతీ మాధ్యమం ద్వారా లాభాలను పొందవచ్చు. ఏమాత్రమూ ఖర్చులేకుండా

ఆరోగ్యాన్ని పొందటమనే లాభాన్ని ఈ ప్రముఖమైన మాధ్యమం ద్వారా ప్రజలు హస్తగతం చేసుకొనగలరు.

సూర్యకిరణములలో లభించే అల్ట్రావైలెట్‌కిరణములు మానవునికి ఎంతో ఉపకరిస్తాయి. అధిక మొత్తంలో వాటిని ఉత్పన్నం చేయగల్గిన యంత్రాలు కూడా కనిపెట్టబడినాయిగానీ, ఆ యంత్రజనిత కిరణములు సహజ సూర్యకిరణములలోని అల్ట్రావైలెట్ కిరణములంత మేలు చేకూర్చలేవని నిర్ధారింపబడినది. వ్యాధులపైన తమ ప్రభావాన్ని చూపగలిగే టటువంటి ఇన్‌ఫ్రారెడ్‌కిరణములను తయారుచేసే యంత్రములు కూడా కనుగొనబడ్డాయి.

4.5 మానవ జీవితం పైన సూర్యుని ప్రభావం

మన దేశంలో అనాదికాలం నుండీ సూర్యభగవానుడిని ఒక దేవత రూపంలోనూ, మనకు ఆరోగ్యాన్నీ, దీర్ఘజీవనాన్నీ ప్రసాదించే ఒక గొప్ప శక్తిగానూ పూజించడం జరుగుతున్నది. వేదముల సారమైన గాయత్రీ ఉపాసన కూడా సూర్యుని పూజించటం కొరకే చెప్పబడింది. నడుమునుండి పై భాగం వరకూ ఎలాంటి ఆచ్ఛాదనా లేకుండా, అంటే నగ్నశరీరం పైన ఆరోగ్యమును పెంచే సూర్యకిరణములు పడేవిధంగా కూర్చుని, గాయత్రీజపం చెయ్యడం ఒక పద్ధతి. ప్రాతఃకాల సూర్యుని కిరణాలలో పవిత్రంగా స్నానం చెయ్యడం వలన, ఎలాంటి ఖర్చులేకుండా లభించే సుఖవంతమైన ఆరోగ్యాన్ని, తద్వారా ఆనందాన్ని పొందగల్గటం ఒక అద్భుతమైన సాధన. దీనివలన రక్తం శుభ్రపడుతుంది, బలమూ, ఉత్సాహమూ కూడా లభిస్తాయి! పల్లెల్లో నివసించే రైతుల ఆరోగ్యం, పట్టణాలలోని చీకటిగదుల్లో జీవనం సాగించే వారి ఆరోగ్యం కన్నా ఎంతో బాగుంటుందన్న విషయం తెలియని వారెవ్వరు? దాని క్కారణం ఈ ఉదయించే సూర్యకిరణాల ప్రభావమే!

4.6 వ్యాధులను నయం చేసే గొప్ప వైద్యుడు - సూర్యుడు

భారతదేశములో అనాదిగా సూర్యుని ఉపాసన కొనసాగుతూనే వస్తున్నది. సూర్యోపాసన కొరకు ఒరిస్సాలో నిర్మించబడ్డ సూర్యదేవాలయం ఎంతో ప్రసిద్ధిగాంచినది. క్రీ.శ. వేల సంవత్సరాలకు పూర్వమే భారత భూమిలో సూర్యచికిత్స ప్రాచుర్యములో వున్నది, దీనికి మన పురాణములలో అనేక ఉదాహరణలు కోకొల్లలుగా దర్శనమిస్తాయి. సూర్య కిరణముల సహాయంతో భయంకరమైన వ్యాధులకు చికిత్స జరిగేది. ప్రస్తుతం విదేశాలలో కూడా సూర్యకిరణ చికిత్సా విధానం ఎక్కువగానే అమలులో వున్నది.

4.7 సూర్యశక్తితో ఆరోగ్యప్రాప్తి

ఒకసారి అత్యంత బలహీనంగా, క్షీణవదనంతో ఉన్న ఒక బాలిక చికిత్స నిమిత్తం తీసికొనిరాబడింది. ఆమె చర్మం పనిచెయ్యటం మానేసింది. బాలిక సన్నగా ఎండిపోయినట్లుగా ఉన్నది. బలవర్ధకమైన ఆహారములు, టానిక్కులు ఇచ్చినప్పటికీ ఆమెలో రక్తం తయారు కావటంలేదు. రక్తప్రసరణ జరగటం లేదు. ఆ అమ్మాయికి వైద్యం ఎలా చెయ్యాలో అర్థం కాక, వైద్యులు తలపట్టుకున్నారు.

ఆఖరుకు ఒక ప్రకృతివైద్యుని సలహామేరకు ఆ అమ్మాయిని కొద్దిరోజులపాటు ఎండలో ఉంచారు. ఆహారాన్ని పూర్తిగా ఆపివేయటం వల్ల, శరీరం లోపల ఉన్న మలినమంతా హరించివేయబడింది. ఎండలో ఉంచిన కారణంగా చర్మంలో తిరిగి కదలిక ప్రారంభమైంది. రోమ కూపములలోనుండి వెలుతురూ, ఆకాశతత్త్వమూ శరీరంలో ప్రవేశించటంతో బాలిక శరీరంలో స్ఫూర్తి, చేతనత్వమూ వృద్ధిచెంద సాగాయి. కొద్దిరోజుల్లోనే బాలిక ఇంట్లోని వారందరికన్నా పుష్టిగా

తయారయింది. అప్పటినుండీ కుటుంబంలోని వారందరూ నియమంగా ఎండలో కూర్చొనటం ప్రారంభించారు. రోగులను కొద్దిసమయంపాటు సూర్యకాంతిలో కూర్చోబెట్టడం వల్ల పాండురోగం కూడా నయమవుతుంది.

"అనుసూర్యభుదాయతాం హృదద్యోతో హారమా చ తే" అనగా "ఉదయకాలపు నారింజపండురంగు సూర్యుని ద్వారా నీయొక్క హృదయ రోగము, పాండురోగము తొలగిపోతాయి" అని అర్థం. ఎండలో కూర్చున్న తరువాత, చల్లని నీటితో స్నానం చెయ్యడం తప్పనిసరి. తద్వారా రోమకూపాలు శుభ్రపడతాయి. గాయత్రీ ఉపాసన ద్వారా పొందగల్గిన లాభములన్నీ కూడ, సూర్యభగవానుని ప్రకాశశక్తిద్వారానే సమకూరుతున్నాయి. భయంకరమైన వ్యాధులు గాయత్రీ ఉపాసన ద్వారా చక్కబడటం చూస్తున్నాం. అవన్నీ వైజ్ఞానిక పద్ధతి ద్వారానే సాధ్యమవుతున్నాయి.

4.9 వేదముల యందు ఇవ్వబడిన సూర్యచికిత్స

ఉత్ పురస్తాత్ సూర్య ఏకత విశ్వ దృష్టో అదృష్ట హా ।
దృష్టాంశ్చ ఘ్నన్నదృష్టాంశ్చ సర్వాశ్చ ప్రమృణన్ క్రిమీన్ ॥
అథర్వ 5/23/5

భావము : సూర్యుడు ఉదయించగానే ఆ కిరణాల వలన శరీరానికి సంబంధించిన అనేక వ్యాధులు నశించును. శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు సూర్యోదయముతో తొలగిపోయి సమస్త బాధలనుండీ మానవుడు విముక్తిని పొందగలడు.

అరుణోదయ సమయంలో వెలువడే అరుణకిరణాలు వేదాలలో ఎఱ్ఱని గోవులతో పోల్చబడినవి. ఏవిధంగానైతే ఆ గోవుల పాలు మానవుల శరీరానికి పుష్టినిచ్చి బలాన్ని చేకూర్చునో అదేవిధంగా ఈ అరుణకిరణాలు

మానవుని శరీరానికి సోకగానే శరీరమందలి వ్యాధులను నిర్మూలించి పుష్టినీ, బలాన్నీ చేకూర్చును. దీర్ఘాయువును పొంది అధిక కాలం జీవించాలనుకునేవారు సూర్యోదయ సమయంలో వెలువడే ఈ అరుణ కిరణాలను సేవించినచో వారిలోని సోమరితనము, నిస్తేజము తొలగిపోయి ఆరోగ్యముగా ఉంటారు. సూర్యుని అరుణకిరణాలలో హృద్రోగాలను తొలగించగలిగే ప్రచండమైన శక్తి వున్నది. అందుచేత ఆ కిరణాలను సేవించినట్లైతే హృద్రోగముల బారినుండి బయటపడగలరు. ఇంకా సూర్యకిరణాలతో క్షయవ్యాధిని నిర్మూలించే అద్భుతమైన శక్తికూడా వున్నది. ఎంతటి అనారోగ్యవంతులైనాసరే సూర్యకిరణాలను సేవించిన తర్వాత సబ్బుతో రుద్దుకొని స్నానం చేసినట్లైతే వారు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులౌతారు.

సూర్య కిరణాల యొక్క రంగు

ఈ చర్మచక్షువులకు సూర్యకిరణాలు తెల్లగా కనిపిస్తాయి. కానీ వాస్తవంగా ఇందులో 7 రంగులు వుంటాయి. ఈ 7 రంగుల రసాయనిక ప్రభావం 7 రకాలుగా వుంటుంది. అనేక రకాలైన పండ్లలో, కూరగాయలలో ఈ రంగులు అనేక విధాలైన గుణాలను కల్పిస్తాయి. ఈ రసాయన గుణాలు వున్నందువల్లనే మనము ఆకుకూరలు, కాయగూరలను ఉపయోగించుకుంటాము. ప్రకృతి యొక్క రంగులన్నింటి లోను అనేక గుణాలు, ప్రయోజనాలు కలవు. వనస్పతుల యందు ప్రకాశతత్త్వ కారణంగా వాటికి తగిన తత్వాలు ఏర్పడతాయి.

1. పసుపురంగు : ఈ రంగుయొక్క ప్రభావము వలన జీర్ణక్రియ బాగుంటుంది. అమాశయము, స్నాయువులను ఉత్తేజపరచుటలో ఇది మహత్వపూర్ణమైన శక్తి కలిగియున్నది. ఈ రంగుగల పండ్లు తేలికగా జీర్ణమౌతాయి. ఉదర భాగంలో నిల్చిపోయి వున్న మలిన పదార్థాలను

తొలగించి ఉదరమును శుద్ధిచేయును. నిమ్మకాయ, అనాస, కర్బూజా, జామ మొదలైన పండ్లయందు కార్బన్, నైట్రోజన్ మరియు ఖనిజలవణాలు తగినంతగా ఉంటాయి.

2. **ఎఱుపు :** ఈ రంగు గల పండ్లలో, లోహము (ఐరన్), పొటాషియమ్‌లు అధికంగా ఉంటాయి. నైట్రోజన్, ఆక్సిజన్‌లు కూడా తగినంత పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఎఱ్ఱరేగిపండ్లు, టమాటాలు, ఎఱ్ఱని ఆకుకూరలు, పాలకూర, బీట్‌రూట్, ముల్లంగి మొదలగువాటిలో ఈ గుణాలు వుంటాయి.

3. **నారింజరంగు :** ఈ రంగు పండ్లలోగానీ, కూరగాయలలోగానీ సున్నము మరియు ఇనుము (ఐరన్)లు విశేషంగా ఉంటాయి. నారింజ, మామిడి, క్యారట్‌లు దీనికి సంబంధించినవి.

4. **నీలిరంగు :** ఈ రంగు కూరలలో ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ అధికంగా వుంటాయి. నేరేడు, బంగాళదుంప, రేగిపండ్లు, ఆపిల్‌పండు, పలాస, ఆల్‌బక్రాపండు, వెలగకాయ మొదలగునవి దీనికి సంబంధించిన పండ్లు.

5. **ఆకుపచ్చరంగు :** ఈ రంగు కూరలు శరీరమునందు చల్లదనము నిస్తాయి. ఈ రంగు మూత్రపిండములకు మంచిది. అంతేకాక నోటికి హితము కల్గించి, కడుపును శుభ్రపరచి, నేత్రరోగాలు, చర్మరోగాల బారి నుండి రక్షించును. మానవుని శారీరక, మానసిక అభివృద్ధికి సూర్యకిరణాల ద్వారా ఉత్పన్నమగుచున్న పండ్లు, ఆకుకూరల, కాయగూరల సంతులనము చాలా అవసరం. ఒకే రంగుగల పదార్థాలను భోజనములో ఎక్కువ రోజులు తీసుకుంటే ఆ రంగు శరీరములో అధికమై రోగాలు వచ్చే అవకాశముంది. అందుచేత ప్రతీరోజూ ఒకే రంగుగల పదార్థాలు

గాకుండా, సంతులనమైన రీతిలో కూరలు సమకూర్చుకుంటూ ఆహార పదార్థాలను తయారు చేసుకోవాలి.

4.13 సూర్యశక్తి భాండాగారం నుండి ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకొనుట

చిన్నపిల్లల్ని కొంతసమయంపాటు ఎండలో ఉంచటం మంచిది. ఒడిలోని శిశువులను కూడా కొద్దిసేపు ఎండలో వుంచటం చాలా మంచిది. దీనిని సూర్యస్నానం అంటారు. ఈ సూర్యస్నానం వలన శరీరమందలి రక్తంలో ఐరన్ 2% పెరుగుతుంది. చర్మం క్రింద సహజంగా వుండే తత్త్వాలను సూర్యకిరణాలు తక్షణమే 'డి' విటమిన్‌గా మార్పుచెందేలా చేస్తాయి. ఇదే సూర్యకిరణాల ఉపయోగం.

4.14 వస్త్రధారణ గురించి ఋషులు అతి పురాతన కాలములోనే చెప్పిన విషయములనే ఈనాటి శాస్త్రవేత్తలు తిరిగి వల్లిస్తున్నారు. వారు సూర్యకిరణ విజ్ఞానమును పరిశోధించి ఇలా వివరించారు. అధికంగా దుస్తులను ధరించరాదు. గాలి వెలుతురు బాగా వచ్చేవిధంగా నివశించాలి. అలా చేయనిచో రోగగ్రస్తులగుదురు. శరీరాన్ని పూర్తిగా ఆచ్ఛాదితము గావించుకున్నచో ప్రకృతి ఇచ్చే గొప్ప వరదానాన్ని పోగొట్టుకుంటారు. రక్తమందున్న హిమోగ్లోబిన్ అనే పదార్థము సంతులనముగా వుండాలంటే సూర్యకిరణాలు తప్పనిసరిగా శరీరము మీద పడాలి. మొక్కలను సూర్యకిరణాలు ప్రసరించని చోట వుంచినట్లయితే వడిలిపోవుట, చనిపోవుట జరుగును. సూర్యకిరణాలు ప్రసరించనట్లయితే మొక్కలకు పట్టే దుర్గతే మన శరీరాలకు పడుతుంది.

4.15 రోగాలకు కారణము

రంగులనేవి రసాయనిక పదార్థాల కలయిక వలన ఏర్పడతాయి.

4.20 సూర్యుని యొక్క రంగు

సూర్యుడు చూడడానికి తెల్లగానే వుంటాడు. కాని ఆ కిరణాలలో సప్తవర్ణాలు కలవు. యూరోపునందలి శాస్త్రవేత్తలు యంత్రముల సహాయముతో చంద్రుని రంగు తెలుపనీ, కుజుడు రాగిరంగుగానూ, బుధుడు పచ్చగానూ, బృహస్పతి బంగారువర్ణముగానూ, శుక్రుడు నీలమణి వలె, శని ఇనుపరంగుగానూ, రాహువు చీకటిగాను, కేతువు అనిశ్చితమగు రంగుగానూ ఉండునని నిర్ధారించిరి. రాహుకేతువుల కిరణాలు మెఱవ నందున ఏడు గ్రహాలకు ఏడురంగులు తెలుపబడినవి. సూర్యకిరణాల ఏడు రంగులు ఈవిధంగా వుండును. 1. ఎఱుపు 2. పసుపు 3. నీలము 4. వంకాయ రంగు 5. ఆకాశవర్ణము 6. నారింజరంగు 7. ఆకుపచ్చ.

శరీరమందలి రసాయనిక పదార్థములు

మన శరీరమునందు మూడు వంతులు ఆక్సిజన్ నిండియున్నది మరియు మిగిలిన భాగమునందు నైట్రోజన్, హైడ్రోజన్, క్లోరిన్ మున్నగునవి కలవు. ఇవి కాక ఆహారము ద్వారా విభిన్న పరిమాణాలలో మెగ్నీషియమ్, పొటాషియమ్, సోడియమ్, సిలికాన్, సున్నం, కాల్షియమ్, కార్బన్, లిథియమ్, ఇనుము, పాదరసము, సీసము, గంధకము, ఫాస్ఫరస్ మొదలైన పదార్థాల కలుస్తాయి. ఇవే పదార్థాలు రంగులలో కూడా ఉంటాయి. అవి విభిన్న రంగులలో వేరువేరు పరిమాణాలలో ఉంటాయి. వైద్యులు, శాస్త్రవేత్తలు తమ పరిశోధన తరువాత విభిన్న రంగులలో నున్న పదార్థములను ఈవిధంగా వివరించారు.

1. ముదురు వంకాయరంగులో ఉండేవి హైడ్రోజన్, కాల్షియమ్, అల్యూమినియమ్. ఆకుపచ్చరంగులో ఉండేవి ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్, కార్బన్, సోడియమ్, బేరియమ్, క్రోమియమ్, నికెల్, రాగి, అల్యూమినియమ్, టిటానియం మొదలైనవి.

4.21 రంగుల యొక్క గుణాలు - లేత - ముదురు

లేతనీలపురంగు శాంతిప్రదమైనది. జ్వర తీవ్రత అధికంగా ఉన్నవారికి నీలంరంగు సీసాలో ఉంచిన నీరు త్రాగిస్తే ఉపయోగపడటమే కాక, దప్పికను తగ్గించి, జ్వర తీవ్రతను కూడా శమింపచేయును. తల తిరుగుచున్నవారికి, మూర్ఛవ్యాధితో బాధపడుతున్నవారికి ఈ నీలపు రంగు సీసాలలో వుంచిన నీరు త్రాగించినచో వారికి ఉపశమనము కలుగును. బాగా అధికంగా ఎండలున్న సమయమందు ఈ నీలము రంగు సీసాలోని నీరు చల్లదనాన్ని ప్రసాదించును. కండ్లకలక వచ్చినప్పుడు ఇలాంటి నీరు త్రాగించిన అది ఆరోగ్యమును చేకూర్చును.

కలరావ్యాధిని నిరోధించుటకు ఇది బాగా సహకరించును. శరీర మందు ఉష్ణోగ్రత తగ్గి, శరీరము చల్లబడే సమయాన ఈ నీలపురంగు నీటితోపాటు ఎఱుపురంగు సీసాలోని నీటిని కలిపి త్రాగించాలి. విరోచనాలు, వాంతులు బాగా బాధించే సమయాన కూడా ఈ నీటిని వాడటం వలన త్వరితగతిన మార్పుకలుగును. నీలిరంగు కప్పులో పాలుపోసి 15 నిమిషములు ఎండలో వుంచి రోగిచేత త్రాగించినచో అది దివ్యమైన ఔషధముగా పనిచేయును. ప్లేగువ్యాధి వ్యాపించినపుడు ఈ నీరు వాడడం ద్వారా దానిని తగ్గించునని తెలియచున్నది. కళ్ళు బాగా నొప్పులుగా వున్నచో రెండు చుక్కలు కళ్ళలో వేసినచో అది వెంటనే బాధను నివారించును. జననేంద్రియానికి సంబంధించి అనేక వ్యాధులకు ఈ నీరు అద్భుతంగా పనిచేసి స్వస్థతను చేకూర్చును. రజస్వలైనవారికి అధికంగా రక్తస్రావమున్నచో ఈ నీరు త్రాగించిన అది వెంటనే ఆగిపోవును. వెంట్రుకలు రాలిపోవుట, అఱికాళ్ళు, అఱచేతులు పగులుట, నిద్రలేమి, క్షయవ్యాధి, వాత, పిత్త ప్రకోపాలన్నింటికీ ఈ నీలమురంగు సీసాలోని నీరు సత్వర ఫలితాల నందించును. వృద్ధాప్యదశలోని వారికీ ఈ రంగు నీరు అమృతము వలె పనిచేయును.

2 ఎఱుపురంగు లక్షణాలు

4.22 ఎఱుపురంగు వేడినిస్తుంది. దీనివలన శరీరానికి బలము, ఉత్తేజము లభించును. ఏదో కారణం చేత శరీరమందలి ఏ అవయవమైనా చచ్చుబడుట వలన అది సరిగ్గా పనిచేయలేకపోవడము జరుగుతుంది. అలాటి సమయాన ఈ ఎఱుపురంగు సీసాలోని నీరు ఆ శిధిలమైన అవయవాన్ని ఉత్తేజితము చేసి తిరిగి పనిచేసే విధంగా సహకరించును. సోమరితనాన్ని, బలహీనతలను దూరము చేయును. శరీరమందు దాగియున్న రోగాలను సైతం బయటకులాగి వాటినుండి శరీరాన్ని కాపాడును. మిక్కిలి బలహీనతను, ఋతుక్రమము సరిగా రాక ఆలస్యమగుట, నపుంసకత్వములనుండి ఎఱుపురంగు సీసాలోని నీరు కాపాడును. శరీరము అధికంగా బరువు పెరుగుటను కూడా ఈ నీరు అరికట్టును. అండాశయాన్ని శుద్ధిచేయును.

3 పసుపురంగు యొక్క గుణాలు

పసుపురంగు ఆహారము అరుగుదలకు బాగా ఉపకరించును. శరీరమందలి రసాలను అరిగించి శారీరక వికారాలను తొలగించును. శుద్ధమైన పసుపురంగు నందు గల పాత్రలు మనకు లభించవు. ఎఱుపురంగు సమ్మిళితమైన పసుపురంగు గల వస్తువులు మాత్రమే మనకు లభించును. విదేశాల యందు సూర్య విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు, వైద్యులు ప్రత్యేకమైన పసుపువన్నెగల పాత్రలను తయారుచేయించారు. కాని అవి మన దేశమందు లభించవు. విదేశాలలో కూడా వాటి మూల్యము అధికమే. ఈ కారణంగా సూర్యకిరణ వైద్యులు ఎఱుపురంగుతో కూడిన నారింజరంగుపాత్రలనే వుపయోగించుచున్నారు. ఇది కూడా ఒకవిధముగా మంచిదే. ఈ రంగునందు గల జలానికి ఉష్ణతనిచ్చే శక్తి కలదు.

పసుపురంగు పొట్టను శుభ్రపరచును కొంతకాలము నిరంతరము సేవించుట వలన అమాశయము, ప్రేగులలోని మలినాలు తొలగిపోవును. నోటినుండి, ముక్కునుండి, మలద్వారము నుండి జరిగే రక్తస్రావమును నిరోధించును. చర్మవ్యాధులను నిర్మూలించును. ఏ పనిలేక తిని కూర్చునేవారికి ఈ రంగు ఆహారాన్ని అరిగించి వారిని ఆరోగ్యముగా ఉంచును. 10 సంవత్సరములలోపు వయస్సుగల పిల్లలకు పసుపురంగు సీసాలోని నీరు ఇవ్వడము చాలా మంచిది. చలికాలమందు వచ్చే అనేక రకాలైన వ్యాధులకు, జ్వరాలకు పసుపు సీసాలలోని నీరు మేలు చేకూర్చును.

రంగుల కలయిక : ఎఱుపు, పసుపు, నీలపురంగుల కలయిక వలన అనేక రంగులు ఏర్పడును. ఎన్నోరంగుల కలయిక వలన ఏర్పడిన రంగుల వలన అనేక గుణాలు ఏర్పడును.

4.23 నారింజరంగు

12 సంవత్సరముల లోపు పిల్లలకు, బొత్తిగా లేవకుండా తిని కూర్చునేవారికి, శారీరక శ్రమ చేయనివారికి ఈ రంగును ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. దానివలన వారు ఆరోగ్యంగా వుంటారు. శీతజ్వరాలకు, గుండె మంట, అరుగుదల లేనివారికి, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులున్న వారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడును.

వంకాయరంగు : గర్భవతులైన స్త్రీలకు ఇది చాలా ఉపయోగకరము. చల్లదనాన్ని ఇవ్వడమేకాక తేలికగా జీర్ణమయ్యే విధంగా పనిచేస్తుంది. తలనొప్పితో బాధపడేవారికిది దివ్య ఔషధము.

ముదురు నీలపురంగు : ఇది ఒకవిధంగా శక్తినిచ్చే బలము చేకూర్చే టానిక్కువంటిది. క్షయవ్యాధిగ్రస్తులకిది దివ్యమైన ఔషధముగా పనిచేస్తుంది.

ఆకుపచ్చరంగు : మనస్సుకు శాంతిని, చల్లదనాన్ని ప్రసాదించి, బుద్ధిని వికశింపచేస్తుంది.

ఆకాశరంగు : మానసిక రుగ్మతలను తొలగించును.

4.30 దంతమునకు సంబంధించిన వివరాలు :

పండ్లయందు సూక్ష్మక్రిములు చేరడము వలన లోపల లోపలే గుల్ల చేసి మొదళ్ళను బలహీనపరచడము వలన దంతాలు కదలడం, ఊడడం జరుగును. చల్లని పానీయాలు, మసాలాలు పనికిరావు. పుల్లని పదార్థాలు తినరాదు.

నేత్రవ్యాధులు :

పొట్టచెడిపోతే ముందు కళ్ళబాధలు ప్రారంభమౌతాయి. అందుచేత ముందు పొట్టను శుభ్రపరచుకొనుటకు ఎనిమా లాంటివి అవసరము.

4.31 మానసిక వ్యాధులు :

నిరాశ, నిస్పృహ, భయంకరమగు స్వప్నములు రావడము, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవుట ఇవన్నీ మానసిక బలహీనతకు చిహ్నాలు. ఇవి పోవాలంటే మనస్సును నీలమురంగుతో నింపాలి. రోగం బాగా ముదిరినచో నీలమురంగు బట్టను తడిపి తలమీద వేయాలి. ఈ కిరణాలయందు రోగనాశక శక్తి కలదని శాస్త్రవేత్తలందరూ అంగీకరించిరి.

4.32 విభిన్న రంగుల ప్రకృతి మరియు ప్రవృత్తి

ముఖ్యమైన రంగులు ఏడే అయినా వీటి కలయిక వలన అనేక వేల రంగులు ఏర్పడును. సూర్యచికిత్స యందు ఎఱుపు, నీలము, పసుపు రంగులు ప్రధానమైనవిగా అంగీకరించబడినవి. ఎఱుపురంగు వేడిని, నీలంరంగు చల్లదనాన్ని, పసుపురంగు అరుగుదలను సూచించును.

4.36 ఎఱుపు–ఉత్తేజాన్ని; నీలం–శాంతిని; పసుపు–సంతులనాన్ని అందించును. గార్డు (రైలు) ఎఱ్ఱజెండా చూపించే రైలును ఆపుతాడు. స్త్రీలు వైవాహిక జీవితానికి గుర్తుగా పాపిట యందు సిందూరం (ఎఱుపుకుంకుమ) ధరిస్తారు. కాషాయరంగు మానవత్వానికి చిహ్నము. సాధువులు, సన్యాసులు, బైరాగులు, ప్రజాసేవ చేయువారు ఈ రంగును గౌరవానికి గుర్తుగా ధరిస్తారు. ఆహార పదార్థాలలో మామిడి, నిమ్మవంటి పండ్లలో జీవనశక్తి (Vitality) అధికంగా ఉంటుంది. పండిన అరటిపండు కూడా ఈ కోవకు చెందినదే అవుతుంది. పసుపురంగు ఉత్సాహాన్ని అందిస్తూ క్రిమికీటకాలను నశింపజేస్తుంది. వివాహాది శుభకార్యాలలో పసుపును ఉపయోగించటానికి కారణం ఇదే. వధూవరులకు పసుపును ఉపయోగించుట వలన అనేక రకాల శుభములు చేకూరును. ప్రాతః కాలంలో అరుణోదయ సమయాన తూర్పుదిక్కు బంగారురంగులో కనిపిస్తుంది. దీనిని జాగృతికి, పనికి చిహ్నముగా గుర్తించాలి. అగ్నికూడా పసుపువర్ణంలోనే వుంటుంది. తగాదాలు ఉన్న గృహములను పూర్తిగా పసుపురంగుతో నింపినచో మానసిక రుగ్మతలు, తగాదాలు సమసిపోతాయి.

ఆకుపచ్చరంగు సారతకు చిహ్నము. అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా గార్డు పచ్చజెండా ఊపి రైలును కదలమని సూచించినట్లు ఆకుపచ్చ ప్రగతికి చిహ్నంగా, మంచి దారికి గుర్తుగా, అభివృద్ధికి బాటగా అభివర్ణించబడినది. నీలంరంగు అత్యంత శ్రేష్ఠమైనదిగా అభివర్ణించబడింది. ఆకాశం ముదురు నీలపురంగు. ఈ రంగును ధ్యానించిన ప్రశాంతత, జీవనశక్తి లభిస్తుంది. అందుకే ధర్మశాస్త్రాలలో ధ్యానానికి ఈ రంగుని ఎంచుకున్నారు.

రంగుల ప్రభావము - ధ్యానము

సూర్యభగవానుని రథానికి సప్తాశ్వాలుంటాయి, వాటినే ఏడు కిరణాలుగా తెలుసుకోవాలి. సంగీతంలో సప్తస్వరాలు, సప్తధాతువులు,

సప్తపర్వతాలు, సప్తసముద్రాలు, సప్తలోకాలు ఉన్నాయి. ఈవిధంగా సప్త అనేది అత్యంత ప్రధానమైన పదము

4.36 సూర్య చికిత్స :

50 సంవత్సరముల క్రిందట జర్మనీదేశము నందు "బేనర్" అను ఒక అలోపతి వైద్యుడు ఉండేవాడు. ఒక రోగికి అనేక మందులు వాడి వ్యాధిని తగ్గించలేక తన అపజయాన్ని అంగీకరించి, 'నావల్ల కాదు. మీరు మరెక్కడైనా ప్రయత్నించండి' అని రోగిని పంపివేయగా వారు ఆ రోగిని ప్రకృతివైద్యశాలలో చేర్చిరి. కొలదికాలములోనే ఆ రోగి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడుగా మారెను. దీనిని చూచిన బేనరుగారు పరిశోధన మొదలుపెట్టి సూర్యకిరణాలయందున్న పౌష్టికతను గుర్తించి ఈవిధంగా వివరించిరి.

ఆకాశమందు అత్యంత ప్రభావశాలియగు సూర్యుడు ప్రకాశిస్తున్నాడు. ఆ శక్తిలోని చాలా కొద్ది భాగము మాత్రమే భూమి వద్దకు చేరుతున్నది. ఆ శక్తి పరిమాణాన్ని మనం ఊహించలేము. ఈ సౌరశక్తి ధార భూమిని తాకినంత మేర పచ్చదనము పల్లవించును, వనస్పతులు, ఆకులు, పూలు, పండ్లు వికశించి పచ్చదనము వెల్లివిరియును. ప్రాచీనకాలము నుండి శక్తిని అనుభవించడము జరుగుతూనే ఉన్నది. ఏవిధంగా ఈ శక్తి వనస్పతుల మీద తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందో అదే విధంగా ఇతర ప్రాణులమీద, మనుష్యుల మీద దీని ప్రభావము ప్రత్యక్షంగా పడుతూనే వుంటుంది.

4.38 సూర్యస్నానము : విధివిధానము

సూర్యకిరణాలలో రోగాలను తొలగించే శక్తి ఎంత వున్నదో వర్ణించలేము. శరీరమందు చేరివున్న కలుషిత పదార్థములన్నీ చెమట

ద్వారా బయటికిపోవును. రక్తాన్ని శుద్ధిచేసి రోగక్రిములను నశింపచేయును. సూర్యస్నానమునకు సర్వోత్తమమైన కాలము సూర్యోదయము. స్నానమునకు ముందు సమయములో శరీరం మీద ఏవిధమైన ఆచ్ఛాదన లేకుండా ఆరుబయట పచార్లు చేయాలి. పిల్లలు, వృద్ధులు, స్త్రీలు ఈ విధానమును ఆచరించి ఆరోగ్యమును పొందగలరు. మన శరీరమందలి రక్తమును శుద్ధిచేసుకొనుటకు నిత్యము ఈ సూర్యస్నానము చేసి తీరాలి.

4.45 కాంతి యొక్క సామర్థ్యము :

కలర్ థెరపి అనేది ప్రాచీనకాలంలో ప్రాచుర్యములో వున్నది. ఈ విషయము మీద వైద్య శాస్త్ర నిపుణులు పలు గ్రంథములను రచించారు. వాటిలో రంగులకు సంబంధించిన అనేక విషయాలను వివరించారు. వేల సంవత్సరములుగా వారు తమ వర్ణచికిత్స మాధ్యమంగా విభిన్న రోగాలను తొలగించి అనేకమందికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తున్నారు. ఇది అట్లాంటిక్ మరియు లుమేరియన్ సభ్యతల కాలము నుండి వున్నది, కానీ ఈనాడు అది కాలగర్భంలో కలిసిపోయింది.

4.47 రంగురంగుల ప్రపంచం:

మెక్సికో, చికాగో మొదలగు దేశాలలో అనేక పరిశోధలు చేసి అలసట దూరం కావటానికి నారింజరంగును ఎన్నుకొన్నారు. రోగులకు శాంతి, చల్లదనము కావాలంటే నీలంరంగు బాగా సహకరిస్తుందని తెలిపారు. విద్యార్థులకు మంచి ఆలోచనాశక్తిని, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుటకు పసుపురంగు బాగా ఉపయోగపడుననీ మరియు బుద్ధి వికసించుటకు లేత పసుపురంగు బాగా ఉపయోగపడునని తెలిపారు.

4.48 ఒక కర్మాగారములో పనిచేయువారికి అలసట అధికంగా వుండటం వలన అక్కడ వుపయోగించే డబ్బాలకు పసుపు రంగు వేయటం

వలనవారికి అలసట తగ్గినదని, అధికంగా పనిచేయగలిగే శక్తిని పొందారని తెలిసింది.

ఉదాః విద్యార్థులను మూడు వర్గాలుగా విభజించి వారిపై ఎఱుపు, నీలము, పసుపు రంగుల ప్రభావాన్ని పరిశీలించిరి. సోమరులు, మంద బుద్ధులకు ఉత్సాహము కలగటానికి ఎఱుపురంగు బాగా ఉపయోగ పడింది. ఆవేశంగా, చంచలంగా వున్నవారికి నీలిరంగుతో శాంతి లభించినది. పసుపురంగు నేర్పరితనాన్ని పెంచినది.

4.49 రంగులు మన దైనందినజీవితాన్ని అనేక రకాలుగా ప్రభావితం చేస్తాయి. నీలాకాశంలో ఆరుబయట కూర్చుంటే అందరికీ ఆనందం కలుగుతుంది. సూర్యోదయంలో కనిపించే నారింజరంగు ఉత్సాహాన్ని నింపుతుంది. నలుపురంగు శోకాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎంతో ఉద్విగ్నంగా, మనస్సు భారంగా ఉన్న వ్యక్తి రంగురంగుల పూలతో నిండిన తోటలో కూర్చున్నప్పుడు అతని మనస్సు ఉల్లాసంతో నిండిపోతుంది. వివాహాది శుభకార్యాలలో, ధార్మిక ఉత్సవాలలో, ఎఱుపు, పసుపు, ఆకుపచ్చ, నీలపు పుష్పగుచ్ఛాలతో ద్వారములను అలంకరిస్తారు. ఆ శక్తి అందరినీ ఆనందింప జేస్తుంది.

4.50 తెలుపురంగు వస్త్రాలు ధరించటం వలన ధరించినవారిలో పవిత్రత నిండివుంటుంది. తెలుపురంగు జ్ఞానానికి, మాధుర్యానికి, పవిత్రతకు, గంభీరతకు చిహ్నము. నీలంరంగు ఉదారతకు, సౌందర్యానికి ప్రేరణ నిచ్చును. ఎఱుపురంగు హింసను, స్ఫూర్తిని కలిగించును. గులాబిరంగు అందరినీ ప్రభావితం చేస్తుంది. గులాబిరంగు యొక్క కాంతి అందరిలో సంవేదనను కలిగించే అస్తిత్వానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఈ కారణంగానే మనము పూజావేదిక మీద గులాబీరంగు వస్త్రాన్ని

ఉంచుతాము. పసుపురంగు ప్రేమ భావనలను నింపుతుంది. వివాహాది శుభకార్యాలలో, ఉపాసనా పురశ్చరణల సమయంలో పసుపు వస్త్రాలను ధరింపచేసే సంప్రదాయం మన భారతీయతకు చిహ్నము. మానవ జీవితం మంగళప్రదం కావటానికి ఈ రంగు బాగా సహకరిస్తుంది.

4.52 ఆకుపచ్చరంగు కార్యశక్తిని పెంచుతుంది. కాషాయరంగు పవిత్రతకు, సాత్విక జీవనానికి, ప్రేమకు, శ్రద్ధకు మూలకారణంగా వుంటుంది. సూర్యకిరణాలలో మూడు ప్రధానమైన రంగులున్నాయి. అవి పసుపు, ఎఱుపు, నీలము. సూర్యకిరణాల గురించి వేదాలలో ఈవిధంగా చెప్పబడింది. "సూర్యకిరణాలను నిత్యజీవితమునందు ఉపయోగించుకో గలిగితే మానవుని యందలి వాత, పిత్త, కఫములనబడే దోషాలవలన వచ్చే సమస్త రోగాలను వదిలించుకొని మానవుడు వంద సంవత్సరాలు ఆరోగ్యముగా జీవించగలడు.

4.53 రంగుల పరిశోధకులు వివరించిన విశేషాలు ఇవి. "నీలమురంగు వలన స్నేహము, సౌజన్యము, శాంతి, పవిత్రత వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. ఎఱుపురంగు ఉగ్రత, ఉత్తేజనము, సంఘర్షణలను తెలుపును. తెలుపురంగు నిరాడంబరత, సాత్వికత, సరళత, క్షమతలు కలిగించును. చాక్‌లెట్‌రంగునందు ఐకమత్యము, నమ్మకము, సజ్జనత్వము వంటి గుణములుండును. పసుపురంగు నందు సంయమనము, ఆదర్శము, పుణ్యము, పరోపకారములుండును. ఆకుపచ్చరంగు తాజాతనము, ఉత్సాహము, స్ఫూర్తి, శీతలత్వము, స్థిరమైన బుద్ధి కలిగించును. నలుపు రంగు తమోగుణ ప్రధానము. నిరాశ, శోకము, దుఃఖములు కలిగించును. నారింజరంగు జీవితమునందు ఆత్మవిశ్వాసము మరియు సాహసమును అందించును. గులాబిరంగు ఆశలు, కోరికలు, సృజనాత్మకమైన మనోభూమిని తయారుచేయును.

4.54 ఒక కర్మాగారమందు పనిచేయువారికి దప్పిక అధికంగా ఉండి, అధికంగా మూత్ర విసర్జన చేయడం జరిగినది. ఈ కారణాల వల్ల పనికి అంతరాయము ఏర్పడినది. దానికి కారణము గదిలోని గోడలకు వేసిన నలుపురంగు అని తేలింది. ఆ రంగును మార్చి ఆకుపచ్చరంగు వేయగానే ఈ బాధలు తొలగిపోయి హాయిగా పనిచేసుకున్నారు.

4.55 రంగులయందు గల రోగనిరోధక శక్తి

సూర్యుడు విశ్వాత్మ. సూర్యకిరణాల మాధ్యమంగా చరాచరా సృష్టియంతటికి నిరంతర ప్రాణసంచారము జరుగుతూవుంటుంది. “వనస్పతులు ఫోటోసింథసిస్” ప్రక్రియద్వారా వాయుమండలము నుండి ఆహారాన్ని స్వీకరించి క్లోరోఫిల్‌గా మార్చుటకు లేక మానవుడు కంద మూలఫలాలను, ఆకులను, కూరలను తినుచూ ఆరోగ్యమును చక్కదిద్దు కొనుటకు శక్తి యొక్క మూలస్థాన మొక్కటే. అదే సూర్య కిరణాల శక్తి. అదే ఆకాశమందున్న సౌరశక్తి భాండాగారము.

4.57 హృద్రోగులు ఎఱుపురంగు వస్త్రాలను ధరించరాదని రంగుల చికిత్సా వైద్యులు సలహానిచ్చారు. లేత నీలమురంగు లేదా తెల్లని వస్త్రాలను ధరించమని చెపుతారు.

పసుపురంగు కిరణాలు హృదయాన్ని, ఊపిరితిత్తులను, కాలేయము లోని అరుగుదలను మెరుగుపరచును. ఈ రంగును తీసుకొనుట వలన పొట్టకు సంబంధించిన బాధలు నివారించబడును. ఈ రంగు బుద్ధిని, వివేకాన్ని, జ్ఞానాన్ని పెంచును. ఈ రంగు వస్త్రాలను ధరించుట వలన జ్ఞానవంతులు ఆరోగ్యవంతముగానూ, చైతన్యవంతముగానూ యుండును. వసంతఋతువునందు పచ్చని వస్త్రములు ధరించుట శ్రేయోదాయకము మరియు ఆధ్యాత్మిక దృష్టియందు కూడా ఇవే సర్వ శ్రేష్ఠమని అంగీకరించ

బడినది. ఈ రంగును ధ్యానించుట వలన షట్చక్ర జాగరణయందు సహాయము లభించును. ఆకాశము నీలిరంగులో నుండును. ఆ రంగును చూస్తూ వుండుట వలన మానవుడు అనాయాసంగానే శాంతిని పొందగలడు. ఈశ్వరుని సాకారరూపము కూడా నీలవర్ణమే గదా! సాక్షాత్ నారాయణుడు నీలమేఘశ్యాముడిగా వర్ణించబడినాడు. ఈ రంగును ధ్యానించినచో మానవుని యందు భక్తి, ప్రేమ, అనురాగము మున్నగు భావనలు జాగృతమగుటయే కాక అవి శక్తివంతమగును.

4.59 ఊదారంగు ఎంటీసెప్టిక్‌గా కూడా పనిచేయును. వంకాయరంగు (వయిలెట్) మానవ శరీరమందు పొటాషియమ్, సోడియమ్‌ల సంతులనాన్ని మరల వృద్ధిచేయును. శరీరమందలి తాపాన్ని తగ్గించడానికి ఈ రంగును ఉపయోగించెదరు. ఈ రంగు క్రింద కూర్చొని ధ్యానము చేసినచో మనస్సు త్వరగా నిలుచును. సప్తవర్ణ కిరణాలే కాక సూర్యుని నుండి అల్ట్రావైలెట్, ఇన్‌ఫ్రారెడ్ అనే రెండు అదృశ్య కిరణాలు వెలువడును. ఈ అల్ట్రావైలెట్ కిరణాలను అష్టమకిరణాలుగా చెప్పెదరు. ఈ కిరణాలు మానవుని యందు జీవనశక్తిని పెంచును. సూర్యార్ఘ్యమిచ్చే సమయాన ఈ కిరణాలు సాధకుని శరీరము మీద పడి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించును.

4.68 సాధారణ సూర్యుడిని ఉపాసిస్తే సూర్య–శక్తి(సౌర–ఊర్జ) యొక్క పరిపూర్ణమైన లాభాన్ని పొందగలము. అయితే శారీరక మానసిక స్థితులలో వ్యత్యాసముంటే కనుక విశేషమైన రంగును ఉపయోగించవచ్చును.

రాబోయేరోజులలో వర్ణచికిత్సద్వారా రోగనివారణ

వాస్తవానికి సూర్యుడు ప్రకాశమును, వేడిని ఇస్తూ వృక్ష వనస్పతులలో, సమస్త ప్రాణులలో జీవనీశక్తినీ, స్ఫూర్తినీ నింపటమేకాక, ఆయన సప్తకిరణములలో వ్యక్తిని రోగరహితునిగా చేసే అభూతపూర్వమైన సామర్థ్యము దాగియున్నది.

భవిష్యత్తులో కాంతివర్ణమాల మరియు ధ్వనితరంగములమీద ఆధారపడి చికిత్స చేయబడుతుంది. వర్ణ మరియు ధ్వని చికిత్సలో బ్రహ్మాండములో అదృశ్యముగా ఉన్న తరంగములను రోగిపై ప్రయోగించి, శరీరములో బాధపెడుతున్న అవయవముపై వర్ణకిరణములను పంపించి రోగనివారణ చేయబడుతుంది.

4.69 ఎఱుపురంగు నరములు మరియు రక్తము యొక్క క్రియాశీలతను పెంచేందుకు విశేషంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎడ్రినల్‌గ్లాండ్ మరియు సంవేదనాశీలతను కలిగించే తంతువులను ఉత్తేజింపజేయుటకు ఎఱుపురంగు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. శరీరములో నిండుగా ప్రాణశక్తి నింపివుంచే బాధ్యతకూడా ఈ రంగుదే! చికిత్సలో ఈ రంగును జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి. దీనిని ఎక్కువగా వాడటం వలన భావనాత్మక వ్యతిరేకత కలిగే అవకాశమున్నది. అందువలన దీనితోపాటుగా ఆకుపచ్చ మరియు నీలిరంగులను కూడా ఉపయోగించటము లాభదాయకము.

నారింజ రంగును ఎఱుపు మరియు పసుపులతో కలిపి ఉపయోగించుట: ఎఱుపురంగుతో పోలిస్తే దీని ప్రభావము ఎక్కువ సమయము వరకు ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. శరీర అవయవములు బిగుసుకున్నప్పుడు, కరుడుకట్టినప్పుడు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. పాంక్రియాస్ మరియు స్ప్లీన్‌లను శక్తివంతము చేయుటలో నారింజరంగు మహత్వపూర్ణమైనది. ఈ రంగు నాడుల గతిని వృద్ధి చేస్తుంది, రక్తచాపమును(బి.పి.) అదుపులో ఉంచుతుంది. ఈ రంగు వలన భావనలు అనుకూల మార్గములో సాగుతాయనేది సర్వవిదితమైన సత్యము.

పసుపురంగు : పసుపురంగు కిరణములను అధిక సమయము వరకు ప్రయోగించరాదు. అలా చేసినట్లయితే పిత్తదోషము ఉత్పన్న

మౌతుంది. ప్రేగుల అరుగుదల వ్యవస్థలో ఎక్కువ అసంతులనము పొడసూపుతుంది. ఈ రంగును అధికంగా ఉపయోగించటము వలన సన్నిపాతజ్వరము మరియు హృదయ స్పందన అధికమౌతాయి. ఈ రంగు బుద్ధిని వికసింపజేస్తుంది.

ఆకుపచ్చరంగు : ఈ రంగు కిరణములు శరీరములో ప్రవేశించి రక్తధమనులను విస్తారంగా ఉంచి, హృదయములో ఉన్నతమైన భావనలను వికసింపజేయుటలో సహాయపడతాయి. మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేయటమే వీటి ముఖ్యమైన కార్యము. వీటిని ఎక్కువ సమయము వరకు ప్రయోగించుటవలన పిట్యూటరీ మరియు మాంసకండరాల మీద చెడు ప్రభావమును చూపిస్తుంది.

నీలిరంగు : ఈ రంగు జీర్ణవ్యవస్థలో అరుగుదలను వృద్ధిచేస్తుందని భావిస్తారు. మస్తిష్కమును ఉచ్చస్థితిలో అనగా అంతఃప్రజ్ఞను జాగృతము చేసే సామర్థ్యము ఉన్నదని అంగీకరిస్తున్నారు. చర్మపు మంటలను ఉపశమింపజేయుటలో ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రక్తకణములను శుద్ధిచేయుటకు ఈ రంగును అధికంగా వుపయోగిస్తారు.

లేతపసుపు-ఆకుపచ్చరంగు: ఇది రేచకగుణమును కలిగి యుంటుంది.

వంకాయరంగు : నొప్పి నివారణకు ఈ రంగు కిరణములను ఉపయోగిస్తారు.

సిందూరరంగు : కాస్త ఎక్కువ ఎఱుపురంగు, కాస్త నీలిరంగును కలపటం వలన ఈ రంగు ఏర్పడుతుంది. మూత్రపిండములను, కర్మేంద్రియములను ఉత్తేజింపజేయుటలో ఇది వుపయోగపడుతుంది.

రాణీరంగు : ఎఱుపు మరియు వంగపూరంగుల సమ్మిశ్రణము చేత ఈ రంగు ఏర్పడుతుంది. ఇది హృదయమును, ఎడ్రినల్‌గ్లాండ్‌ను సక్రియము చేయుటలో సహాయపడుతుంది.

రామనీలము : నీలిరంగు మరియు ఆకుపచ్చరంగుల కలయికతో ఈ రంగు రూపుదాలుస్తుంది. రామనీలమును చర్మరోగములను శమింప జేయుటలోను, సైనోసయాటిస్‌ను తగ్గించుటలోనూ ఉపయోగిస్తారు.

లేతగులాబీరంగు : తెలుపు మరియు ఎఱుపురంగుల కలయికతో ఇది ఏర్పడుతుంది. భావనలను వికసింపజేయుటలో అధిక ప్రాముఖ్యతను కలిగియుంటుంది.

వర్ణచికిత్స విజ్ఞాన సమ్మతమైన పద్ధతిలో, సరైన వ్యక్తుల పర్యవేక్షణలో జరిగినప్పుడు ఈ వైద్యవిధానంలో ఒక విస్తృతమైన మరియు నూతనమైన ఆయామము జన్మించును. ఈనాటి మానవజాతికి ఏవిధమైన హాని, బాధలు లేని సులభమైన ఉపచారముల అవసరము ఎంతైనా కలదు. ఈ రంగంలో తప్పక ప్రయోగాలు జరపవలసిన ఆవశ్యకత కనిపిస్తున్నది.

5.1 సరళమైన చికిత్సా విజ్ఞానము :

మన దేశంలో సాధారణ ప్రజలంతా పేదవారు, చదువు లేనివారు. పట్టణాలకు దూరంగా ఉన్న ప్రజలకు వైద్యము అనేది ఒక ప్రశ్నగా మిగిలిపోయింది. అనేకమంది రోగులకు సాధారణమైన వైద్యము కూడా లభించక పరికరాలు లేక మృత్యువాతపడుతున్నారు. ఇలాంటివారిని దృష్టిలో వుంచుకొని సులభమైన, అతి తేలికగా దొరికే ఓషధులను అతి తక్కువ మూల్యానికి తయారుచేయించే విధంగా ఆలోచన జరుగుచున్నది. ఈ పద్ధతిద్వారా కొద్దిగా చదువుకున్న స్త్రీలు, పురుషులు చుట్టుప్రక్కల వారికి అనేక రకాల రోగాల నుండి కాపాడే వైద్యవిధానము అందుబాటు

లోనికి తేవటం జరుగుచున్నది. రోగ లక్షణాలను తెలుసుకొని దానికి కావలసిన ఓషధులను, వారికి అందించే ఆహారాన్ని గురించి సంక్షిప్తంగా తెలియజేయబడుతుంది. వారు చుట్టుప్రక్కల వున్న వైద్యుల సలహాలను తీసుకొని రోగులకు తగినవిధంగా వైద్యం అందించగలరు.

5.10 మెదడుకు బలాన్నిచ్చే సాత్త్వీక ఆహార పదార్థములగురించి అడుగవలసిన పనిలేదు. వేయించకుండా, మరిగించకుండా, తమ ప్రకృతి సహజమైన స్వభావాన్ని కోల్పోకుండా మనకు తృప్తిని కలిగించే ఆహారమేదైనా సరే, మన శరీర నిర్మాణానికి అనుకూలమైనది, సహజమైనదిగా భావించవచ్చు. శరీరంలోని అంగ, అవయవములన్నీ పరిపుష్టిగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటమనేది మన శరీరంలో ఉన్న రసాయనిక సంతులనం మీద ఆధారపడి వుంటుంది. మెదడుకు సంబంధించి ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం.మెదడులోని రసాయనిక పదార్థములలో సంతులనం లోపించటం వలన తెలివితేటలు లోపించటమే కాకుండా నిరాశ, అధైర్యము, క్రమము లేని ఆలోచనావిధానం, మందంగా ఉండటం లాంటి మనసిక రోగాలు చుట్టుముడతాయి. మెదడులో ఉండవలసిన రసాయనిక పదార్థాలలో ముఖ్యమైనది 'యూరిక్‌యాసిడ్'. రక్తంలో దీని పరిమాణం ఎక్కువైనట్లైతే కీళ్ళు బిగుసుకుపోవటం, వాపులు వంటి ఇబ్బందులు పెరుగుతాయి. అయితే దీని పరిమాణం తక్కువైనా కూడా ఇబ్బందులు కల్గుతాయి.

కచ్చితంగా చెప్పాలంటే 2% మిల్లీగ్రాముల యూరిక్‌యాసిడ్ చాలా అవసరం. తెలివితేటలను, జ్ఞాపకశక్తిని కల్గించేది "డాక్సీ రైబో న్యూక్లిక్ యాసిడ్. ఈ పదార్థము బుద్ధి స్థాయిలో విద్యుత్తుగా మారటానికి యూరిక్ యాసిడ్ సహాయం చేస్తుంది. మెదడు సునిశితంగా ఉండటానికి యూరిక్‌యాసిడ్ చాలా అవసరం. Brain Protein Metabolism అనే క్రియ ద్వారా యూరిక్‌యాసిడ్ తగినంత పరిమాణంలో ఉత్పన్నమౌతుంది.

కానీ దీని సంతులనాన్ని కాపాట్టానికి కొన్ని ప్రత్యేకమైన ఎంజైమ్స్ అవసరము. ఈ ఎంజైములు పశువుల శరీరంలో చాలా ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉత్పన్నమౌతుంటాయి. అవి మస్తిష్కంలో ఉండే యూరిక్ యాసిడ్‌ని నాశనం చేస్తుంటాయి. అందుకే పశువులు మూర్ఖంగా ఉంటాయి. ఏవిధంగానైనా సరే ఈ ఎంజైముల తాకిడి నుండి పశువుల మెదడును కాపాడగల్గితే అవి కూడా మనలాగే తెలివిగా వుంటాయి. మూర్ఖత్వానికి, మానసిక దౌర్బల్యానికి ఇంకా ఇతర కారణాలేవైనా ఉండవచ్చు. కానీ యూరిక్ యాసిడ్ యొక్క లోపమనేది అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైనది. మెదడు తగినంత వికసించకపోవటానికి ఆహార లోపం కూడా ఒక కారణము అని వైద్యవిద్యను బోధించే బడులలో జరిగిన ఒక పరిశోధన ద్వారా తెల్సింది. శరీరంలోని ఇతర అంగఅవయవాల్లాగే, మెదడు కూడా వికసించటానికి తగిన ఎరువు, నీరు అవసరం. అవి లభించనప్పుడు వికాసక్రమము కుంటుపడుతుంది. ఎముకల గట్టిదనానికి ఆహారంలో కాల్షియమ్, ఐరన్ తగినంత పరిమాణంలో ఉండటం ఎంత అవసరమో, అదేవిధంగా మెదడుకు పోషణనిచ్చే ప్రోటీన్‌ల పరిమాణం కూడా తగినంతగా లభిస్తూనేవుండాలి. ఈ ప్రక్రియ మెదడు పరిపక్వత పొందే వయస్సు అంటే మనిషికి సుమారు 20 సంవత్సరములు వచ్చేదాకా కొనసాగుతూనేవుండాలి. (అంటే శరీర దారుఢ్యానికి కాల్షియం, ఐరన్ అవసరమైనట్లే; మెదడు సునిశితంగా, తీక్షణంగా ఉండటానికి ప్రొటీన్స్ అనగా పప్పు పదార్థాలు చాలా అవసరం).

5.13 ఆహారానికి, మనస్సుకు చాలా దగ్గర సంబంధమున్నది. ఆహారంలో లభించే రసాయనాలు, పోషక తత్వాలు శరీరాన్ని మాత్రమే కాక మానవీయ చేతనత్వాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. అన్నము యొక్క స్థూలరూపము ఎముకలు, రక్తము, మాంసం. అన్నము ఈ మూడింటి యొక్క నిర్మాణము

చేస్తుంది. అలాగే సూక్ష్మరూపము వలన మనస్సు, మస్తిష్కము, ఆలోచనలు; అలాగే కారణశరీరము ద్వారా భావనలు నిర్మించబడతాయి. యోగాసనములు, వ్యాయామము ద్వారా శారీరక పుష్టి, శక్తి లభించినట్లే శుద్ధ సాత్త్విక ఆహారం వలన మంచి ఆరోగ్యవంతమైన శరీరము, మనస్సు, చేతనత్వములు వికసిస్తాయి. అందుచేతనే ఆధ్యాత్మిక పండితులు మానవుడి ఆత్మప్రగతి, సమగ్ర ఆరోగ్య పరిరక్షణ కోసం శుద్ధ, సాత్త్విక ఆహారము అవసరమని నొక్కి వక్కాణించారు.

మానవుడు అంటే కేవలం రక్తము, మాంసం, ఎముకలతో చేయబడ్డ నిర్మాణము మాత్రమే కాదు. అతనిలో బుద్ధి మరియు ఆలోచనలు కూడా మిళితమైవుంటాయి. అందుచేత ఆహారంలో ఉచితమైన పోషక పదార్థాలు లభించేటట్లుగా ఆహారాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. గీత 17 అధ్యాయంలో మానవీయ చేతనత్వం మీద సాత్విక, రాజసిక, తామసిక ప్రభావాన్ని చూపించేటటువంటి 3 రకాల ఆహారముల గురించి శ్రీకృష్ణపరమాత్మ వివరంగా చెప్పియున్నారు.

ఆహారమనేది కేవం శారీరక దారుఢ్యం కోసమే కాక, మానసిక, ఆత్మిక పోషణను సమకూర్చేదిగా వుండాలనే విషయమును శ్రీకృష్ణులవారు చెప్పియున్నారు.

6.1 గృహవైద్యము

1. మలేరియా : తులసిఆకులు, మిరియాలు ముద్దగా నూరి సెనగబద్దంత ఉండులుగా చేసి ఒక్కొక్క ఉండను వేన్నీళ్ళతో ఉదయం, సాయంత్రం రోగి చేత మ్రింగించాలి.

2. రావి ఆకుపొడి 1 గ్రాము, ఒక తులం బెల్లంతో కలిపి ప్రాతః కాలంలో మ్రింగించాలి.

3. వేపపండ్లు, వేపపూలు, బెరడు, వేళ్ళు సమాన భాగాలుగా చూర్ణం చేసుకొని దానిని 2 గ్రాములు చొప్పున ఒక్కసారి త్రాగించాలి.

4. కరివేపాకు 1 గ్రాము, జీలకఱ్ఱ మరియు పాతబెల్లం కలిపి పొడి చేసుకొని కొద్దికొద్దిగా తీసుకోవాలి.

5. గోమూత్రంలో కొంచెం సైంధవలవణం కలిపి పాదాలు మాలిష్ చేస్తే చాలా సుఖంగా ఉంటుంది.

2) విషజ్వరాలు : కాలంగాని కాలంలో నియమ నిబంధనలు లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడొచ్చేవే విషజ్వరాలు. వీటికి మందులు–

1. శొంఠి, నల్ల జీలకఱ్ఱ, తులసీరసము, వేపచిగురు సమాన భాగాలుగా తీసుకొని నూరి చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసి ఉదయం, సాయంత్రం వేన్నీళ్ళతో తీసుకోవాలి. 2. రావి వేళ్ళపొడి, తాటిబెల్లం కలిపి కొద్దికొద్దిగా తీసుకుంటుండాలి.

3) నిరంతర జ్వరాలు : తిప్పతీగ చిన్న ముక్కను ఒక గ్రాము తేనెతో కలిసి త్రాగించాలి.

4) చలికాలంలో జ్వరాలు : 1. ఎఱ్ఱచందనం, దేవదారు, ఉసిరిక సమాన భాగాలుగా తీసుకొని పొడిచేసి కొద్దిగా వేనీళ్ళతో వేసుకోవాలి. 2. ఒక సంవత్సరం నాటి పాత నేతిలో ఇంగువను కలిపి వాసన చూస్తే జ్వరాలు తగ్గుతాయి.

5) వడదెబ్బ జ్వరాలు : ధనియాలు, మిరియాలు సమానంగా తీసుకొని నూరి పొడి చేసి నీటిలో మరగబెట్టి వడగట్టి చల్లారాక కలకండ కలుపుకుని త్రాగితే వడదెబ్బ తగ్గుతుంది. 2. యాలకులు, ధనియాలు, చందనం, గులాబీ పూలను సమాన భాగాలుగా కలిపి 17 గ్రాముల మోతాదును

నీటితో తెర్లబెట్టి,చల్లారాక కలకండ కలుపుకుని త్రాగితే క్షణంలో వడదెబ్బ తగ్గును.

6) మసూచి : 1. పసుపుపొడి, వేపాకు సమానంగా తీసుకొని తులసి రసంతో కలిపి ఉదయాన్నే పెసరగింజంత మ్రింగస్తే ఇది వ్యాపించదు. దీనిని అందరూ సేవించుట మంచిది. 2. తులసిఆకులు, జాజికాయ, జాపత్రి – జలంతో నూరి చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి నిత్యము సేవించాలి.

7) దగ్గు : అల్లంరసం, తులసిరసం సమభాగాలుగా చేసి తేనెతో కలిపి నాకితే మంచిది. 2. శొంఠి, మిరియాలు, రావిఆకులు, సమాన భాగాలుగా కలిపి పొడిచేసి 1 గ్రాము తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే దగ్గు కన్పించదు.

8) జలుబు, దగ్గు : అల్లమురసము మరియు తేనె 6 గ్రాముల చొప్పున కలిపి ప్రాతఃకాలములో సేవించాలి. 1. అల్లపురసం, తేనె సమానభాగాలుగా కలిపి సేవించాలి. 2. మిరియాలు, శొంఠి, రావి ఆకులు – ఈ మూడింటిని సమపాళ్ళుగా కలిపి నూరుకొని దానికి 6 రెట్లుగా బెల్లం కలుపుకొని – బఠానిగింజంత పరిమాణంలో తీసుకోవాలి.

9) గొంతు నొప్పి :

1. చెఱకురసాన్ని త్రాగితే గొంతు నొప్పి మాయమవుతుంది. 2. అల్లంలో ఉప్పు కలిపి, పొంగించిన ఇంగువను కలిపి చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకొని మ్రింగాలి.

10) మధుమేహానికి (జొకీరోటీ) ః జొన్నరొట్టె తింటే అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

11) బహుమూత్రం : కసిందగింజలు నేతిలో వేయించి పెట్టుకుని, దాన్ని ఉదయమే వెన్నతో కలిపి తింటే ఈ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

12) తలనొప్పి : తులసీ-టీ త్రాగితే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఎండవేళ తలనొప్పి వస్తే కలకండ, గులాబీ, బాదం, చందనం, కర్పూరం కలిపి తలకు పట్టువేస్తే తగ్గిపోతుంది.

13) కాలినపుండ్లు : కొబ్బరినూనెను కాలిన చోట రాయాలి. వెన్న-కర్పూరం కలిపి కాలిన చోట రాస్తే తగ్గుతుంది. పెరుగును. గుడ్డలో మూటకట్టి లేదా పచ్చిబంగాళదుంపలను నూరి కాలినచోట రాయాలి. తేనె, నెయ్యి కలిపి కాలిన చోట రాయాలి.

14) అజీర్తివాంతులు : 1. మామిడాకులు, నేరేడాకులు, రావాకులు తీసుకుని నీళ్ళలో ఉడకబెట్టి వడకట్టి త్రాగాలి. 2. నిమ్మకాయ కోసి దాంట్లో సైంధవలవణం కలిపి మిరియాల పొడి కలిపి దానిని వేడిచేసి సేవించాలి. 3. కొంచెం యాలక్కాయలు + పొంగించిన ఇంగువ, జీలకఱ్ఱ, పుదీన, ధనియాలు, సైంధవలవణం, రావిఆకులు, సమపాళ్ళలో నూరుకొని చిన్న ఉండలు చేసుకొని తీసుకోవాలి.

15) కడుపులో పురుగులకు : 1. దీనికి నిమ్మరసం, సబ్బు కలిపి ఎనిమా చేసుకుంటే కడుపులోని పురుగులు చచ్చిపోయి, విరోచనంతోపాటు బయటకు వస్తాయి. 2) జాజికాయ, 1 గ్రాము తేనెలో కలుపుకొని త్రాగాలి.

7.1 నేత్ర వ్యాధులు

కళ్ళకు ఎక్కువ శ్రమ కల్గించటం వల్ల, శరీరంలోని రక్తం ఎక్కువ విషాక్తం కావటం వల్ల, వాతపిత్తకఫాల వలన, ఆహారము సంతులనంగా తీసుకోకపోవటం వలన, జీవనశక్తి తగ్గిపోవటం వలన, మత్తుపదార్థాల వాడకం వల్ల, అస్తమానం కన్నీరు కార్చటం వల్ల, అధికంగా క్రోధం

తెచ్చుకోవటం వలన నేత్ర వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. దేనివల్ల ఈ నేత్ర వ్యాధులు వచ్చాయో దాని మూల కారణాలను పరిశోధించాలి. ముఖ్యంగా 1) తినకూడని పదార్థాలను తినటం వలన 2) మానసిక ఒత్తిడి వల్ల 3) కళ్ళలో సరైన రీతిలో రక్తప్రసరణ జరగకపోవటం వలన ఈ నేత్ర రోగాలు వస్తాయి. ప్రాకృతికచికిత్సగా నేత్రాలను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకోవటానికి పాలు, పండ్లు తీసుకోవాలి. అలాగే ఉపవాసాల ద్వారా దృష్టిదోషాలను నివారించుకోవచ్చును. కళ్ళజోడును పదే పదే మార్చటం వల్ల కూడా నేత్ర వ్యాధులు వస్తాయి.

ప్రాకృతిక భోజనం : కళ్ళు చక్కగా ఉండాలంటే పోషక ఆహారం తీసుకోవాలి. ఉడికీ-ఉడకని పదార్థాలు, పండీ-పండనీ పండ్లు తినరాదు. ఆహార పదార్థాలలో మసాలాలు తీసుకోరాదు. రోజుకు కచ్చితంగా రెండుసార్లు మాత్రమే తినాలి. నేత్రరోగాల నివారణకు ఆవుపాలు, నెయ్యి, వెన్న, మిఠాయిలు, పాలు, పెరుగు, పండ్లు ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంత ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. నేత్రాలకు చక్కటి విశ్రాంతినివ్వాలి.

7.10 నేత్రరోగాలు దూరంగా ఉండటానికి సూర్యకిరణాలు అత్యంత ఉపయోగకరం. అందుకే ప్రాతఃకాలంలో సూర్యుణ్ణి చూస్తూ అర్ఘ్యప్రదానం ఇచ్చే అలవాటు చేసుకోవాలి. సూర్యుని యొక్క 7 రంగుల కాంతి నేత్రముల మీద పడటం వల్ల వాటి యొక్క స్వాభావిక శక్తి అధికాధికమై అవి ఎక్కువ సక్రియమౌతాయి. దీనికి ప్రత్యక్ష ప్రమాణము వృక్షవనస్పతుల జగత్తు. ఎవరికి కళ్ళు సరిగ్గా పనిచెయ్యవో వారు ఉదయమూ, సాయంత్రమూ 15 నిమిములపాటు, నేత్రములపై సూర్యకిరణముల కాంతిని ప్రసరింపజేసుకోవాలి. అనేక రకాలైన నేత్ర వ్యాయామాలు చేస్తూ నేత్రములను జాగ్రత్తచేసుకోవచ్చు.

8. బాల్య వ్యాధులకు చికిత్స

ప్రకృతి నియమాలకు విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తే అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది. ఒక సంవత్సరం వచ్చేవరకు బిడ్డలను అతి జాగ్రత్తతో పెంచాలి. ఈ పిల్లలే మన జాతీయ సంపద.

8.2 పిల్లల రోగాలకు కారణాలు :

1. తల్లులు, బిడ్డలకు తప్పనిసరిగా సరైన వేళకు తమ పాలను ఇవ్వాలి. 2. తల్లి మంచి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. 3. బిడ్డలని ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణంలో పెంచాలి. శబ్దకాలుష్యం పనికిరాదు. 4. చిన్నపిల్లలను ఎక్కువగా నేలమీదనే తిరగనివ్వాలి. 5. తల్లి పాలు శ్రేష్ఠము. తప్పనిసరిగా తల్లి పాలు ఇచ్చి తీరాలి.

9.1 స్త్రీల వ్యాధులకు చికిత్స : విద్యలేని కారణంగా మన దేశంలో అనేకమంది స్త్రీలు అకారణముగా యౌవనదశలోనే ముసలివారుగా తయారైపోతున్నారు. దీనికి కారణం బాల్యవివాహాలు. చిన్నతనంలోనే బిడ్డలను కనటం, అధిక శ్రమ, ఇంటిలో సరైన ఆదరణ లేకపోవటం. పట్టణాలలో స్త్రీలు ఎక్కువ శాతం విద్యావంతులై తమ కాళ్ళపై తాము నిలబడి యుక్తవయస్సు వచ్చిన తర్వాతనే వివాహం చేసుకొని ఆరోగ్యవంతమైన సంతానాన్ని పొంది జాతి గౌరవాన్ని నిలబెడుతున్నారు.

10.1 సౌందర్యము పెంపొందించుటకు ఉపాయాలు :

సత్యం, శివం, సుందరం. ఇందులో సుందరము అనేది మనుష్య కళను విశేషంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. వాస్తవంగా ఏది సుందరమో అదే సత్యం, అదే శివము. పరమేశ్వరుడు సౌందర్యానికి నిధి. సౌందర్యము యొక్క ప్రభావం మానవ హృదయం మీద పడి మనిషిని వశపర్చు కుంటుంది. ముఖ్యంగా బాల్య సౌందర్య విషయంలో ముందుగా నేత్రాలను

గురించి చెప్పుకోవాలి. ముఖం చూడగానే నేత్రాల ఆకర్షణే అందర్నీ ఆకట్టుకుంటుంది. శరీరము ఆరోగ్యంగా, ముఖము తేజస్సుతో, నేత్రాలు చురుకుగా ఉంటే అదే నిజమైన సౌందర్యము.

ప్రపంచంలో సౌందర్యం అనగా ఏమిటి?

పురుషులలో కొన్ని లక్షణాలు, స్త్రీలలో కొన్ని లక్షణాలు వుంటాయి. పురుషులలో దృఢమైన శరీరము, ఉన్నతమైన లలాటము, ఓజస్సుతో నిండిన వర్చస్సు ఉన్నచో వారిని చూడగానే అందరూ ఆకర్షించబడతారు. స్త్రీలయందు సౌందర్యము కోమలంగా వుంటుంది. స్త్రీలకు మృదువైన చర్మము, నిర్మలమైన నేత్రాలు, ఎఱ్ఱని పెదాలు, కపోలాలు, పొడవైన జుట్టు, చక్కని కనుఱెప్పలు, పలుచటి అఱచేతులు, కోమలమైన అవయవాలు వుంటాయి.

ఈనాడు సౌందర్య పోషణకు అనేకరకాలైన క్రీములు, పౌడర్లు మొదలైన రసాయనిక పదార్థాలు అధికంగా వాడుకలో వున్నవి. వీటి వలన సౌందర్యము ఉన్మాదకరమైనదిగా వుంటుందేకాని, పరిపూర్ణంగా వుండదు. స్త్రీలు చూడముచ్చటగా కనిపించాలంటే నిత్యం తేలికైన వ్యాయామం చెయ్యటం, సూర్యోదయానికి ముందే స్నానము చేసి సూర్యనమస్కారం చెయ్యటం అవసరం. దీనివలన శాశ్వతమైన ఆకర్షణ ఏర్పడుతుంది. చర్మము మృదువుగా చూడముచ్చటగా వుండాలంటే పాలు, మీగడ చర్మానికి రాసుకొని చక్కగా స్నానం చెయ్యాలి. పాలు త్రాగటం వల్ల ఎముకలు దృఢంగా వుండి పుష్టిగా వుంటారు.

11.1 పరిచర్యలు మరియు దానికి మూలాధారమైన తత్త్వాలు :

నర్సింగ్ : సేవ చేయటం అనేది చాలా ముఖ్యమైన సాధన. వైద్యుని మందుల కంటే సృజనుల పరిచర్యల వలన అత్యంత వేగంగా

రోగి ఆరోగ్యవంతుడవుతాడు. ఇలాంటి సేవా సహకారాలు ఆసుపత్రులలో మంచి శిక్షణ పొందిన నర్సుల ద్వారా లభించును.

పరిచారకుడికి ఉండవలసిన లక్షణాలు :

1. పరిచర్యను చేసేవారు సౌమ్యంగాను, సున్నితమైన స్వభావము కలవారై వుండాలి. 2. వీరు క్రమశిక్షణ కల్గి, ధైర్యంగా, క్షమాశీలురుగా ఉంటూ రోగులను అన్నివిధాలుగా గమనించుకునే గుణం కల్గి వుండాలి. 3. కర్తవ్య పరాయణులుగా, సేవాభావంతో, నిజాయితీగా ఆజ్ఞలను పాటించే విధంగా వుండాలి. 4. వీరు సోమరితనము అనేది దరిదాపులకు రానియ్య కూడదు. రోగులకు సేవ చేసేటప్పుడు పూర్తి తత్పరతతో చెయ్యాలి. 5. రోగుల బాధలను, దుఃఖాన్ని అర్ధము చేసుకొనే సామర్థ్యము ఉండాలి. అంతేకాదు వారికి ధైర్యాన్ని చెప్పి వారిలో క్రొత్త ఆశలను చిగురింపజేయ గలగాలి. 6. సేవ చేసేవారు ముఖ్యంగా మూడు కర్తవ్యములు పాటించాలి. అవి–ఎ) రోగులపట్ల అంకితభావంతో సేవచేయుట. బి) వైద్యుల పట్ల వినయంగా ప్రవర్తించాలి. వారిచ్చే సూచనలను తు.చ.తప్పకుండా పాటించాలి. సి) తమపట్ల తాము జాగృతి కల్గివుండుట.

రోగులకు సేవ చేసేటప్పుడు పాటించవలసిన నియమాలు

1. సేవ చేసేటప్పుడు సేవ చేసేవారు రోగులను తమ కుటుంబంలో ఒక సభ్యుడుగా భావించి స్నేహభావంతో సోదర ప్రేమను అందిస్తూ, విశ్వాసాన్ని కల్గిస్తూ సేవ చెయ్యాలి. 2. వైద్య ప్రపంచంలో విశ్వాసానికి ఒక మహత్వపూర్ణమైన స్థానము ఉన్నది. 3. రోగులకు సేవ చేసేటప్పుడు వారు తమ పరిచర్యలతో రోగులను అతి స్వల్పకాలంలో ఆరోగ్యవంతులుగా చేయగల్గాలి. 4. రోగికి సంబంధించిన విషయాలను ఎవరివద్ద చర్చించ రాదు. 5. రోగి త్వరగా వ్యాధి నుండి విముక్తి పొంది కోలుకోవటానికి ఈ క్రింది విషయాలను గమనించుకోవాలి.

ఎ. రోగికి శారీరక, మానసిక విశ్రాంతి చాలా అవసరము. ఆ విశ్రాంతిని రోగికి ఇవ్వగల్గాలి. బి. కుటుంబసభ్యులతో ఎక్కువగా మాట్లాడనీయకుండా వీరు పూర్తి విశ్రాంతిగా నిద్రించేవిధంగా చూసుకోవాలి. సి. నిద్రవలన త్వరగా ఉపశమనం కల్గుతుంది. డి. చట్టు ప్రక్కల వాతావరణము స్వచ్ఛంగా వుండి బాగా గాలి వచ్చేట్లు వుండాలి. ఇ. వేడి పాలను త్రాగటానికి ఇవ్వాలి. పుష్టికరమైన పదార్థాలను, తేలికగా అరిగే వాటిని రోగి సేవించాలి. ఎఫ్. స్వచ్ఛమైన తెల్లని వస్త్రాలు ధరించాలి. శరీరాన్ని శుభ్రంగా వుంచుకోవటం చాలా అవసరం. జి. మనస్సును ఉల్లాసంగా వుంచుకోవాలి.

వైద్యులు-వారి కర్తవ్యాలు :

అవసరాన్ని బట్టి రోగి విషయంలో వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి. రోగికి ఎటువంటి ఆహారం ఇవ్వాలి, నిద్రించేందుకు వారికి ఇవ్వవలసిన మందులు, శరీరంలో ఉష్ణోగ్రత, నాడి, శ్వాస, ఇవికాక ఇంకా ముఖ్యమైన విషయాలు వైద్యులకు వివరించి వారి సలహాలు తీసుకోవాలి. రోగుల ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన విషయాలను అత్యంత జాగురూకతతో గమనించుకోవాలి. రోగి పడుకునే మంచము యెత్తుగా వుండాలి. ప్రతిదినము దుప్పట్లు, దిండుగలీబులు మార్చాలి. రోగగ్రస్తుడు త్వరగా కోలుకోవటానికిగానీ, వారిని ప్రభావితం చేసేందుకుగానీ అన్ని విషయాలు పరిచర్యలు చేసేవారి మీద ఆధారపడివుంటాయి. సేవాభావంతో చక్కగా పరిచర్యలు చేసినచో రోగులు రోగం నుండి త్వరగా కోలుకుంటారు.

12.1 ప్రథమచికిత్స - దానికి కావలసిన ఏర్పాట్లు

Tissue Paper (టిష్యూ పేపర్), దూది, మూడు అంగుళాల మలాంపట్టి, గాజుగుడ్డ, కలము, కాగితము, డెట్టాల్, ప్లాస్టర్, టించర్

మొదలైన ముఖ్యమైన వస్తువులను కొన్నింటిని ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి.

1. అనుకోకుండా ప్రమాదము కాగానే ముందు భయపడకుండా వివేకంతో సహాయసామాగ్రిని అందించి ప్రథమచికిత్స చేసి తర్వాత వైద్యుని వద్దకు తీసుకొని వెళ్ళాలి. 2. ఏదైన దుర్ఘటన కారణంగా స్పృహతప్పిపోతే ఆ పరిస్థితి నుండి రోగిని బయటపడేసేందుకు రోగికి అవసరమైన తక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి. 3. సమయపాలన చాలా అవసరము. ఎట్టి పరిస్థితులలో ఆలస్యం చెయ్యకుండా రోగిని వైద్యుని చెంతకు తీసుకొని వెళ్ళాలి.

12.2 ముఖ్య విషయం ఏమనగా ముందు ధైర్యంగా, నిర్భయంగా పరిస్థితులను ఎదుర్కొనే వ్యక్తులు ప్రక్కన వుండాలి. కొద్ది సమయంలోనే చికిత్సను అందించే ఏర్పాట్లు చెయ్యాలి.

రక్తస్రావాన్ని అరికట్టుట :

దెబ్బతగిలిన భాగాన్ని వ్రేళ్ళతో నొక్కిపట్టి రక్తస్రావాన్ని ఆపాలి. ఎముకలు విరిగినప్పుడు వెంటనే వైద్యుని చెంతకు తీసుకొని వెళ్ళాలి. తలతిరగటం, స్పృహతప్పిపోవటం, శరీరం చల్లబడుట, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటం జరిగినప్పుడు ప్రక్కన వున్నవాళ్ళు ధైర్యంగా వీళ్ళకి కావలసిన ప్రాథమిక ఉపచారాలు చేసి, వారిని వైద్యుని వద్దకు తీసుకొనివెళ్ళాలి. శ్వాస తీసుకోవటం ఇబ్బందిగా వున్నప్పుడు, వాళ్ళని బాగా గాలి తగిలే వాతావరణములో వుండేటట్లు చూసుకొని, కృత్రిమశ్వాసని అమర్చాలి.

కరెంట్ షాక్‌లు :

కరెంట్ షాక్ తగలగానే ముందుగా విద్యుత్ ప్రవాహాన్ని ఆపాలి. ప్రథమచికిత్స చేసి వైద్యుని వద్దకు తీసుకొని వెళ్ళాలి.

రక్తదానం :

కొన్ని శస్త్రచికిత్సా సమయాలలో రక్తము అవసరమౌతుంది. ప్రతి మనిషి శరీరంలో 200 లేదా 250 ఔన్స్‌ల రక్తం ఉంటుంది. 15 మరియు 20 ఔన్స్‌ల రక్తం తీసుకొనటం వలన వారికి ఏ విధమైన ఇబ్బంది వుండదు. రక్తదాన మనేది కేవలం 5 నిమిషములలో పూర్తయ్యే పని. ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి రక్తం దానం చేయవచ్చును. రక్తము ఇచ్చాక 15 మరియు 20 నిమిషములు విశ్రాంతి తీసుకోవటం ముఖ్యము. రక్తము 4 విధాలుగా వుంటుంది. ఆ గ్రూప్‌లు ఇవి– "A", "B", "A-B", "O" గ్రూప్ 'O' రక్తం వున్నవారు అందరికి తమ రక్తాన్ని ఇవ్వవచ్చు. వారు యూనివర్సల్ డోనర్లుగా పిలవబడతారు.

ఆసనాల ద్వారా శరీర చికిత్స

ఆసన వ్యాయామం : ఒక సంపూర్ణ ఆరోగ్య సంవర్ధన ప్రక్రియ

ఆసనములు, వ్యాయామం ద్వారా రోగ నివృత్తి మరియు శరీర బలసంవర్ధనం రెండూ సంభవమని మనకు తెలిసినదే! యోగవిజ్ఞానానికి చెందిన ఈ ధార ఎంతో ప్రచారంలో ఉన్నప్పటికి చాలామంది ఈ విషయమును సరైన దృష్టితో తెలుసుకోలేకపోతున్నారు లేక ఆచరణలో పెట్టలేకపోతున్నారు. 'యోగము' స్థూలం నుండి అతి సూక్ష్మ ప్రక్రియల వరకు సూచిస్తుంది. స్థూల వ్యాయామం నుండి ప్రారంభమై, సూక్ష్మ వ్యాయామం ద్వారా చక్ర–ఉపత్యికలపై ఒత్తిడి తెచ్చే ఈ క్రియ ఆహార–విహారాల నియమాల ద్వారా వ్యక్తిని ఆరోగ్యకరమైన స్థితికి తీసుకొని వెళుతుంది, అంతరాళంలో ఉన్న జీవనీశక్తిని అభివృద్ధిచేస్తుంది. ఈ స్థితి ముందుకు వెళ్ళి ఉపాసనతో కలుస్తుంది, అప్పుడు అది 'యోగసాధన' అవుతుంది.

యోగము యొక్క సాధన మరియు వ్యాయామం, ఈ రెంటికి వ్యత్యాసం తెలుసుకోవాలి. యోగసాధన ఒక ఉన్నత స్థాయికి చెందిన సంవేదనల తలంపై జరిగే అంతరంగ ప్రక్రియ. ఆత్మను పరమాత్మతో ఐక్యం చేసే ఈ అద్వైత సాధనను, ఉచ్చస్థాయికి చెందిన సాధనగా అర్థం చేసుకోవాలి. హఠయోగ క్రియలోని యోగవ్యాయామములు వ్యక్తుల దృశ్య శరీరాన్ని కాక, అంతరాళములో గల ప్రాణ శరీరము–జీవనీశక్తిని ప్రభావితం చేస్తాయి. స్థూల వ్యాయామం దృశ్యశరీరాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది, కండరాలను దృఢపరుస్తుంది మరియు శరీర సౌష్ఠవాన్ని పెంచుతుంది.

ఆసనాలు మొదలగు వ్యాయామములు సూక్ష్మశరీరాన్ని, అంతరంగములోని అంగములను ప్రభావితం చేస్తాయి, వాటిని మాలిష్ చేయుటలో సహాయపడతాయి. ఆసన, ప్రాణాయామ, ముద్ర, బంధ నాదులు దీనికి చెందినవే. ఈ హఠయోగ క్రియలు ధ్యానయోగం-భావయోగం ప్రక్రియలతో జోడించినప్పుడే ఇవి ఉపయోగపడతాయి. చిత్తవృత్తి నిరోధమునకు సహాయపడతాయి.

ఈ పుస్తకము యొక్క ఉద్దేశ్యం, నేటి కృత్రిమజీవితాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని సులభమైన మార్గంలో ప్రతికూల పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడానికి కావల్సిన శక్తి సామర్థ్యాన్ని చేకూర్చటం. ఆహార-విహారములు, మనోబలము వంటి ప్రారంభిక షరతులు పాటించకుండా ఎటువంటి విధి-విధానములు సఫలము కావు. అందుచేత పుస్తక ఆరంభంలోనే ఆరోగ్య రక్షణకు చెందిన ఇరువది నాలుగు స్వర్ణ సూత్రముల చర్చ చేయుట జరిగింది. అందరు వీటిని సుమారుగా పాటించి, కోల్పోయిన తమ ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి దారికి తెచ్చుకోగలరు. యోగవ్యాయామములు లేక ఆసన క్రియలు ఇప్పుడు చెప్పిన మూడు షరతులు పాటించిన తరువాత చేయవల్సినవని లేక వాటి పూరకములు అని తెలుసుకోవాలి.

ఆసనాలు శరీర అంగాలపై వాని ఒత్తిడిని అనుసరించి విభజించ బడినవి. శరీర నిష్క్రియతే రోగాలని ఆహ్వానిస్తుంది. సరైన అభ్యాస క్రమాన్ని పాటించి, విశేష అంగములపై కావల్సిన ఒత్తిడి కల్పించి, అంత రంగము లోని నిష్క్రియతను పోగొట్టి, గూడుకట్టిన విజాతిపదార్థాలను వెలికితీయ వచ్చును. ప్రస్తుత ఆసన క్రమం, నాడీవ్యవస్థ, ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు మరియు ఇతర సూక్ష్మ అంగములు మరియు చక్ర ఉపత్యకలపై ఒత్తిడి తెచ్చి, ఆ అంగములను కుదిపి, రోగాలు వచ్చే అవకాశాన్ని దూరం చేస్తాయి.

శరీరాన్ని 6 ముఖ్య భాగములుగా విభజించడమైనది. కాళ్ళు, పొట్ట, పొత్తికడుపు (పేడూ), వెన్నెముక, ఊపిరితిత్తులు మరియు హృదయము, భుజములు, చేతులు మరియు మెడ–నోరు. ప్రతివొక్క విభాగానికి రెండు–రెండు చొప్పున మొత్తం 12 ఆసనములను ఒక క్రమపద్ధతిలో సూచించటమైనది. వీటిలోనుండి ఎవరికి తగిన స్వ-యోగవ్యాయామ పద్ధతిని వారు రూపొందించుకొని, రోగులే కాదు, ఆరోగ్యంతో ఉన్నవారు కూడా వాటిని అవలంబించి భావికాలములో రోగాలు రాకుండా తప్పించుకోగలరు. పిల్లలు, స్త్రీలు, వృద్ధులు, నిర్బల రోగులు కూడా వీటిని చేస్తూవుండవచ్చును. మాలిష్ రక్తసంచాలనకు ఏవిధంగా ఉపయోగపడుతుందో కూడా చెప్పడమైనది.

ఆరోగ్య రక్షణకు 24 బంగారు సూత్రములు

ఆరోగ్య రక్షణ అతి కొద్ది నియమాలపై ఆధారపడి వుంది. ఇచ్చట వరుసగా 24 సూత్రములు సూచింపబడినవి.

ఆహారము

1) ఆరోగ్యం ప్రకృతి ప్రసాదించిన స్వాభావిక వరం. దుర్బలత మరియు రోగములు అస్వాభావికము. వాటిని ప్రకృతి నియమాలను ఉల్లంఘించుట వలన పొందిన శిక్షగా భావించాలి. ఆరోగ్యము కావలసినవారు, ప్రాకృతిక జీవితం ప్రారంభించాలి. విలువైన ఆహారం మరియు మందుల ద్వారా కాక, అలవడిన మొండితనాన్ని వదలి, ప్రకృతి మర్యాదలు గుర్తించినప్పుడు ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

2) బాగా ఆకలి వేస్తేనే కాని భోజనం చేయవద్దు. రెండు భాగాలు ఆహారానికి, ఒక భాగం నీటికి, ఒక భాగం గాలికి స్థానం వదలాలి.

బాగా నమిలిన తరువాతే మ్రింగాలి. పలుమార్లు భోజనం చేయవద్దు. భోజనం ప్రౌఢులకు రెండుమార్లు, వృద్ధులకు ఒకమారు చాలును. పిల్లలకు వేరుగా తేలికైనది, సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం ఇవ్వాలి. పెద్దవారితో కూర్చొని భోజనం చేస్తే, గారాబం వలన ఏ మర్యాదలు పాటించటము జరగదు.

3) ఆహారాన్ని అధికంగా విసిరి, జల్లించి, వేయించి వండితే వాని స్వాభావిక గుణాలు నష్టమవుతాయి. సారం లేని పదార్థాలు పొట్టకు చేరి, జీర్ణవ్యవస్థకి హాని కలిగిస్తాయి, పోషణ కల్పించవు.

ఆహార పదార్థముల తొక్క తీయరాదు. వానిలో పోషకతత్వాలు అధికంగా వుంటాయి. ఆవిరిపై వంటచేసే పద్ధతి అన్ని విధాలా మంచిది. మసాలా తక్కువ ఉపయోగించాలి. పంచదార బదులు బెల్లం వాడడం మంచిది. నెయ్యి, నూనె బరువైన ఆహారములు. క్రొవ్వు పదార్థముల కొరకు నూనెకు బదులు నువ్వులు, వేరుశనగ మరియు నెయ్యి స్థానంలో పాలు, పెరుగు ఉపయోగించవచ్చును.

4) వారానికి ఒకరోజు ఉపవసించటము అలవాటు చేసుకోవాలి. కేవలం నీటిని నిమ్మరసంతో సేవించి లేక పాలు, మజ్జిగ, రసాలు మొదలైనవి సేవించి లేక శాఖాహారము ద్వారా, రెండు పూటలు కాకుంటే సాయంత్రం తేలికైన ఆహారం తీసుకొని శుద్ధ ఉపవాసం చేయవచ్చును. అజీర్ణం వలన పొట్ట బరువుగా వుంటే తేలికైన విరోచనకారిని (ఈసబ్‌గోల్ పొట్టు, సనాయి చూర్ణం, త్రిఫలా వగైరాలు) అప్పుడప్పుడు ఉపయోగించ వచ్చును.

5) తినే పదార్థాలను చెమ్మ, కుళ్ళు స్థానాలలోనూ మరియు దుర్గంధం గల పాత్రలలోనూ ఉంచరాదు. అన్ని గిన్నెలు, ఉపకరణాలను శుభ్రంగా

ఉంచాలి. కలిసి భోజనం చేయవచ్చు కాని ఒకరి ఎంగిలి వేరొకరు తినటాన్ని ప్రోత్సహించరాదు. మత్తు హానికరమైనది. ఏవిధమైన మత్తుపదార్థాలు సేవించకూడదు. అలవాటు అయినచో దీనిని వదిలించాలి.

6) కుళ్ళిన కూరగాయలు, పళ్ళు, మిఠాయి వగైరాలు ఎలాగో అలాగ తినటం, తినిపించడం చెడ్డ పని. రుచి అన్నది వస్తువుల ప్రఖ్యాతి, ఖరీదు వల్ల రాదు. వాని ప్రాముఖ్యత, అరుగుదల మరియు తాజాతనాన్ని బట్టి గ్రహించాలి. అంకురిత ఆహారాలు, బాదం లాంటివి పోషణ ఇవ్వగలవు.

7) వీలైనంతవరకు భోజనం జారుగా (రసీలా) ఉండాలి. గట్టిగా వుంటే బాగా నమలి నోటి స్రావాలతో చేర్చి మ్రింగటానికి వీలుగా చేసుకోవాలి. భోజన సమయములో తక్కువ నీరు త్రాగాలి. కాని తిన్న ఒక గంట తరువాత నీరు త్రాగటం ప్రారంభించాలి. నీరు కూడా ఆహారం లాంటిదే. మలబద్ధకము లేనివారు మధ్యలో మజ్జిగ లేక రసాలు కూడా త్రాగవచ్చు.

8) ఉదయం అల్పాహారంలో పాలు, మజ్జిగ, రసాలు వంటి పానీయాలు తీసుకోవాలి. ఉదయం నుండి కష్టపడేవారే బరువైన అల్పాహారం తినాలి. శ్రమ లేకపోవటం వలన రాత్రి తీసుకున్న ఆహారం అజీర్ణ స్థితిలో ఉండిపోతుంది. దాని జీర్ణానికి కూడా ఉదయం సమయం ఉండటం మంచిది. ఉదయం బలమైన ఫలాహారం చేసినచో, మధ్యాహ్న భోజనం తగ్గించి, రాత్రికే భోజనం చేయటం మంచిది. నిద్రకి రెండు గంటల ముందర భోజనం చేయాలి, అదైనా తేలికైన ఆహారం. లేనిచో నిండు పొట్టతో నిద్రకు వ్యవధానం కలుగుతుంది మరియు అజీర్ణం సంభవిస్తుంది.

విహారం (నివాసం)

9) ప్రతి ప్రాణికి శరీర శ్రమ అవసరం. లేనిచో ఆహారం జీర్ణం

అవదు, రక్తసంచారం సవ్యంగా జరగదు. వారు మధుమేహం (డయాబిటిస్), గ్యాస్, తలనొప్పి, కీళ్ళు పట్టుకుపోవటం, వాతపునొప్పులకు గురి అవుతారు మరియు ప్రజనన శక్తి తగ్గుతుంది. సృష్టిలోని ప్రతి ప్రాణి ఆహారం వెతకుటకు, ఆశ్రయం వెతకుటకు, ఆటలకు పరుగెడుతూ శరీర శ్రమ చేస్తుంటాయి. ఇదే బలానికి రహస్యము. స్త్రీలకైనా, బీదవారికైనా శరీర కష్టానికి సాటియైనది మరొకటి లేదు.

10) పొలం పని చేసేవారు, కార్మికులు కానివారు మరియు ఇంట్లో, ఆఫీసులలో పనిచేసేవారు ప్రతిరోజు ఉదయం సాయంత్రం రెండు-మూడు మైళ్ళు త్వరిత గతితో నడిచే వినోదకరమైన కష్టం చేయాలి. ఇంటి దగ్గరలో కిచెన్ గార్డెన్, పూలతోటలు ఉంటే వాటి పరిరక్షణకు స్వయంగా పని చేయటం వలన కూడా వ్యాయామం జరుగుతుంది. అంగ సంచాలన వ్యాయామం కూడా చేయవచ్చును. లోతుగా గాలి పీల్చుకొనే అలవాటు చేసుకోవాలి. ఊపిరితిత్తులను కూడా కండరముల వలె దృఢంగా చేసుకోవాలి. ఇందుకు ఆసన- ప్రాణాయామాలు బాగా సహాయపడతాయి. అనుభవం గలవాని నుండి శిక్షణ పొందాలి.

11) ఆరోగ్య రక్షణకు సరైన ఆహారం, గాలి, వెలుగు గల నివాసం, సంతులిత ఆహారం, సంతోషకరమైన జీవితం ఉండాలి. దుర్వ్యసనాలు, అవ్యవస్థలు అలవరచుకుంటే ఖర్చులు పెరుగుతాయి. సరైన ఆదాయ-వ్యయాల పద్దు వేసుకొని, ఆదాయం పరిధిలోమాత్రమే ఖర్చు చేయాలి. చేయవల్సిన పొదుపు నిర్ధారణ చేసుకోవాలి.

12) ఇంట్లోకి గాలి, ఎండ వచ్చే ఏర్పాటు వుండాలి. తరచుగా వెల్ల వేస్తూ ఉంటే పురుగులు, కీటకాలు చేరవు. ఈగలు, దోమలు, నల్లులు, సాలె పురుగులను పోగొట్టడానికి ఉడుకుతున్న నీరు, కిరసనాయిలు, సున్నం,

ఫినాయిల్, వేపాకు పొగవంటి కీటకనాశకాలను జాగ్రత్తతో ఉపయోగించాలి. బల్లులు మినహా, ఇతర క్రిములు, ఎలుకలు, పంది కొక్కులు మకాం వేయకుండా చూడాలి. కుక్క, పిల్లిని పెంచితే వాటిని కూడా విషయుక్త ఎంగిలితో ఇతరులను రోగులుగా చేయకుండా చూడాలి.

13) కూర్చున్నప్పుడు, నడిచేటప్పుడు నడుం తిన్నగా ఉండాలి. లోతైన శ్వాస తీసుకోవాలి. నిత్యం పరిగెడితే ఊపిరితిత్తులు దృఢపడతాయి. నివాస స్థలానికి నలువైపులా పచ్చదనం ఉంటే ప్రాణవాయువు లభించే అవకాశం ఉంటుంది.

14) శరీరం కప్పుకొనడానికి, వేడి–చలి నుండి రక్షణకు అవసరమైనంత వరకే దుస్తులు ధరించాలి. బరువైన, ఇరుకు బట్టలు ధరించవద్దు. వేడి–చలికి ఓర్చుకొనే అభ్యాసం చేస్తే జీవనీశక్తి సురక్షితంగా ఉంటుంది. ఋతువుల ప్రభావం నుండి తప్పించుకొనేవారు, ఎయర్ కండిషన్‌లో ఉండేవారు సహనము కోల్పోయి త్వర–త్వరగా రోగానికి గురి అవుతారు. శరీరానికి అంటుకొనే బట్టలు నిత్యం ఉతికి ఎండలో ఆరవేయాలి.

15) శరీరంలోని ప్రతి అవయవాన్ని శుభ్రంగా ఉంచాలి. హెచ్చు చలి, నీరసం లేక రోగం లేనప్పుడు ప్రతిరోజు స్నానం చేయాలి. ప్రతి భోజనం తరువాత నోరు బాగా కడుక్కోవాలి. టాయిలెట్స్, స్నానగదులు, వంటింటి కాలువ, త్రాగునీరు పెట్టే స్థలం శుభ్రంగా ఉంచాలి.

16) త్వరగా పడుకొని త్వరగా లేవండి. ఆలస్యంగా పడుకొని, ప్రొద్దు ఎక్కాక లేచేవారు– బద్ధకస్థులు, మందమతులు మరియు దరిద్రులు అవుతారు. రాత్రి సమయాన చింత లేకుండా, సంతోషకరమైన వాతావరణంలో పడుకోవాలి. ఉద్వేగంతో కూడిన మనఃస్థితి వున్నప్పుడు నిద్రరాదు. నిద్ర చాలకపోవటం అనేది భోజనం లేకపోవటం కన్నా

హానికరము. ముఖం కప్పుకొని పడుకోవద్దు. శుద్ధవాయువును పీల్చాలి. మూసిన గదిలో కొలిమి లేదా కుంపటి పెట్టవద్దు. ఒక మంచంపై ఒక్కరే పడుకోవాలి. పనితో అలసిపోతే, కొంతసేపు శరీరాన్ని స్వేచ్ఛగా వదలి, శీతలీకరణ క్రియ చేస్తే నిద్రపడుతుంది.

17) బహుమూల్యమైన సఫలతలు పొందటానికే ఉన్నాయి. వీటిని దుర్వినియోగం చేయరాదు. ఇంద్రియనిగ్రహం బలానికి, దీర్ఘాయువుకి మూలమని భావించాలి. కామము గూర్చిన ఆలోచనలు మనస్సుని చాలా అస్థిరపరుస్తాయి. జిహ్వా అదుపులో ఉండకపోతే, చిరుతిళ్ళకు ప్రేరణ కలుగుతుంది, జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. రోగాలు ఆవరిస్తాయి.

18) ఆరోగ్య నష్టానికి పెద్ద కారణాలు అతి యౌవనాచారం, అధిక సంతానోత్పత్తి. ముఖ్యంగా స్త్రీలకు ఇది చాలా బాధాకరం.

మానసిక సంతులన

19) రోగాలు శరీరంలో ఉన్న వికారాలను పోగొట్టటానికి వస్తాయి. అందువలన అవి శత్రువులు కావు, మిత్రులే! రోగియొక్క మనోబలం పెంచాలి, అతనిని సంతోషంగాను, ఆశావాదిగాను ఉంచాలి. శుభ్రత చాలా అవసరం. విషాక్తమైన మందులను మితంగా వాడాలి. సాధారణంగా మూలికలతో చికిత్స జరిగిపోతుంది మరియు కాస్త తెలివి వున్న వ్యక్తి ఈ విధిని నేర్చుకోగలడు.

20) హృదయం శరీరానికి ఉష్ణత మరియు శక్తినిచ్చే బాయిలర్. మస్తిష్కం చేతనత్వానికి సూక్ష్మతనిచ్చే విద్యుత్ గృహం. శరీరంలో ఇవి రెండే ముఖ్య శక్తికేంద్రాలు. మనోవికారములు వీనినే క్రమంగా నాశనం చేస్తాయి. బెంగ, భయం, సంశయం, సంకోచం, అతి ఆలోచన, తొందర, ఆవేశం, అసంతులనం, ద్వేషం, దురాశ, అహంకారం ఇటువంటి అనేక మనో

వికృతులు వ్యక్తిని కోపం, అసంతుష్టి మరియు భ్రష్ట–దుష్ట ఆచరణకు ప్రేరేపిస్తాయి. ప్రతి వ్యక్తి మనస్సును తేలికగా ఉంచుకొని, నవ్వుతూ జీవించాలి. అప్పుడే వారు ఆరోగ్యవంతులు, దీర్ఘాయువులు అవుతారు.

21) కలిసిమెలసి ఉండేవారు, నవ్వుముఖంతో ఉండేవారు, ఇతరుల పనులకు సాయపడేవారు, సేవ మరియు సహయోగ స్వభావం కలవారు అందరికి ప్రియమైనవారుగా వుంటారు. జన సహయోగము –సంతోషానికి, సఫలతకు ఆధారము. ఇది పొందాలంటే ఉదారస్వభావం అలవరచుకోవాలి. లోభి, అహంకారి, స్వార్థపరుడు అవకూడదు.

22) కలిగినదానికి ఆనందించి, త్వరలో మంచి సంభవిస్తుందని సాహసంతో ప్రయత్నించటమే సుఖానికి మూలం. సంతులిత మనస్సు మరియు సంతోషంతో కూడిన చిత్తం ఉన్నవారికి రోగాలుండవు. ఒకవేళ రోగం వచ్చినా హెచ్చుకాలం ఉండదు.

23) విపరీత పరిస్థితులు అందరికి సంభవిస్తాయి. ఇబ్బందులను ఎదుర్కొంటూ, విపరీత పరిస్థితులకు సర్దుకుపోతూ, తప్పని వాటిని ధైర్యంతో సహించాలి. తన పౌరుషం, గౌరవం పెంచుకోవాలి. మానసిక ఆరోగ్యం పోతే శరీరం రోగరహితంగా ఉండజాలదు.

24) అవినీతి ఆర్జనతో బ్రతికితే శారీరక, మానసిక మరియు ఆత్మిక క్షేత్రాలలో అనేక రోగాలు పెచ్చరిల్లుతాయి. జీవనీశక్తి నశిస్తుంది మరియు తను కూర్చొన్న కొమ్మనే నరుక్కుంటారు. భ్రష్టచింతన మరియు దుష్టప్రవృత్తులతో బ్రతికేవారు మానసిక సంతులనము, వ్యక్తిత్వం పోగొట్టుకొని దుస్థితిలో ఉంటారు. ఇటువంటివారు ఆసుపత్రిలోని రోగుల కంటే దుర్భాగ్యులని చెప్పవచ్చు!

రోగాలు ఎందుకు, ఎలాగ సంభవిస్తాయి? ఎలా తప్పించుకోవాలి?

శరీరం యొక్క మూల ప్రకృతి అనారోగ్యం కాదు. రోగాల ఉత్పత్తి మనం స్వయంగా చేసుకొన్నది. ప్రకృతిని అనుసరించి మన ఆహార-విహారాలు, జీవన విధానములు అవలంబించి, మన పద్ధతులు మార్చుకొని రోగాలని నిరోధించుకోగలము. ఇంద్రియసంయమనం, శరీర కష్టం మరియు విశ్రాంతులు మధ్య సంతులన, మస్తిష్కం ఉత్తేజనలకు గురి కాకుండుట, శుభ్రతను దృష్టిలో పెట్టుకోవటం -- ఈ స్థూల నియమాలు పాటిస్తే రోగాల నుండి విముక్తి పొందగలము. బయటనుండి వచ్చే రోగాలు తక్కువ, స్వయంగా సంపాదించేవే అధికం. వాతావరణ ప్రభావం, వంశపారపర్యం, అంటువలన ఊహించని రోగాలు వస్తాయి, కాని వాటి నిష్పత్తి తక్కువ. అవ్యవస్థతో కూడిన వికృత అలవాట్ల వలన వ్యక్తి రోగి అవుతాడు. సాధారణంగా ఔషధీయ ఉపచారమే వ్యాధులకు జరుగుతుంది, కాని వాటివలన లాభంతో పాటు నష్టం కూడా సంభవిస్తుంది.

రోగం వచ్చింది అంటే శరీరంలో విజాతీయతత్వాలు చోటు చేసుకొన్నాయి, జీవనీశక్తి వాటితో ప్రత్యక్ష యుద్ధం చేస్తోందని గ్రహించాలి. ఆహార-విహారాలలో చేరిన వికృతులు శరీర సంస్థానాన్ని గుల్ల పరుస్తున్నాయి. వీటి నిరాకరణ, సౌమ్య ఉపాయముల ద్వారా జీవనీశక్తిని పెంచి, విషాణువులకు లభించే పోషణ అందకుండా చేయాలి. పేరుకు పోయిన మలాన్ని వెళ్ళగొట్టి అవయవాలకు విశ్రాంతి కలిగించాలి. ఇలా కాకుండా రోగపు ప్రత్యేక్ష లక్షణాలను, బాధను అణగద్రొక్కితే శాశ్వతమైన సమాధానం దొరకదు.

శరీరము పూర్తిగా ఆరోగ్యంగా వుండి, అవయవములన్నీ వాటి

పనిని అవి సక్రమముగా చేసుకుంటూ వుండటమే జీవనీశక్తికి ముఖ్య ఆధారం. శిశువు పుట్టినప్పటి నుండి ప్రౌఢావస్థకు వచ్చేవరకు, అనేక కఠిన పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడానికి కావల్సిన సామర్థ్యమును జీవనీశక్తి ఇస్తుంది. జీవనీశక్తి ప్రోది చెంది క్రియాత్మకంగా వుంటేనే ఇది సాధ్యమవుతుంది. నిష్క్రియత మానవ సామర్థ్యాన్ని నాశనం చేస్తుంది, ఇతర జాతికి చెందిన ద్రవ్య-మలములకు మార్గం చూపుతుంది. రోగ ఆక్రమణ అప్రత్యక్షంగా జరిగిపోతుంది, సమయం అనుకూలమవగానే అది తీవ్రరూపం దాల్చుతుంది.

గత వంద, రెండు వందల సంవత్సరాలలో జరిగిన క్రొత్త ఆర్థిక-సామాజిక పరివర్తనలు, జనులందరికి పల్లెల్లో, పొలాలపై సక్రియంగా కాయకష్టం చేసి జీవనోపార్జన చేసే అవకాశం మిగల్చలేదు. ఇప్పుడు కర్మాగారాలలో, కార్యాలయాలలో పనిచేయటం ముఖ్యమైంది. వీరు కాయకష్టం చేయకపోయినా, సమాజంలో ఉన్నతస్థానం లభించడం ఒక విడంబన. ఇందుకు పల్లెల నుండి పట్టణాలకు వలసపోవటము సామాన్యమైపోయింది. వీరికి విశేష సౌకర్యాలు దొరుకుటచే, అశ్రద్ధ లేక బద్ధకం వలన ఆరోగ్యరీత్యా హీన స్థితిలో ఉంటారు. ఇటువంటివారు మొదటి నుండి తమ ఆరోగ్యం గూర్చి శ్రద్ధవహించాలి మరియు కొరతలను పూరించటానికి తగు చర్యలు తీసుకోవాలి. వారు కూడా సామాన్య జీవితం జీవిస్తూ అనారోగ్యం నుండి తప్పించుకోగలరు.

మనిషి మానసిక స్థితి యొక్క ప్రభావం కూడా ఆరోగ్యంపై ఉంటుంది. వినటానికి ఈ విషయం సూక్ష్మమైనదైనా, ఎవరి మనస్సు ప్రశాంతంగా, రోగరహితంగా ఉండదో వారు ఆరోగ్య జీవితం పొందలేరు, సుఖపడలేరు. హానికరమైన ఆలోచనల ప్రభావం లోపలి అంగాలపై పడటం వలన నాడులు ఒత్తిడికి లోనవుతాయి, అందువలన జీర్ణవ్యవస్థ,

శ్వాస వ్యవస్థ మరియు ప్రజనన వ్యవస్థ దెబ్బతింటాయి. స్థూల కారణాల వల్లనైనా, సూక్ష్మ కారణాల వల్లనైనా లోపల ఒత్తిడి ఏర్పడి అది రోగ రూపంగా ప్రకటితమవుతుంది. ఈ కారణాలన్నిటివలన ఆసన-వ్యాయామముల క్రమాన్ని ప్రతి పౌరుడు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. నియమిత వ్యాయామం కొద్ది క్షణాలదైనా, అది శరీర అంగాలకు క్రియాశీలతను ఇస్తుంది మరియు చురుకుదనాన్ని, ఆనందాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ఆసన ప్రాణాయామములు అధిక ఒత్తిడిని నివారిస్తాయి. సూక్ష్మవ్యాయామ క్రియలు జీర్ణక్రియలను సహజంగా జరిగేటట్లు చేస్తాయి.

రోగముల మూల కారణము మరియు దానికి నివారణో పాయములను తెలుసుకొని ఆవిధంగా సాధనాల ద్వారా చికిత్స నిర్ధారణ చేయవచ్చును. రోగం నయం అయాక, వీటిని నిరంతరం చేస్తూ, ఏనాటికి రోగములు రాకుండా జాగ్రత్తపడగలము. జీవనక్రమంలో కొద్దిపాటి సమయం నిర్ధారించి, అంతః అంగాల నిత్య మాలిష్ ద్వారా సూక్ష్మగ్రంథుల రస-స్రావము వృద్ధిపరిచి, తీవ్ర గతితో విజాతికి చెందిన ద్రవ్యాలను బయటకు తోసివేయగలము. ఋషుల ద్వారా ఆవిష్కరింపబడిన ఈ విద్య పూర్తిగా విజ్ఞానపరమైనది, విలక్షణమైనది. కేవలం దానిని గుర్తించి - నియమపూర్వక ఆచరణ చేయవల్సియున్నది.

ప్రచారంలో వున్న ఆసన వ్యాయామాల రూపాలు మరియు పూర్తి నియమాలు : సాధారణ వ్యక్తులు నిత్యం తమ పనులు చేసుకొంటూ, ఆరోగ్య రక్షణకు 15 నుండి 30 నిముషముల సమయం మాత్రమే వెచ్చించే స్థితిలో వుంటారు. వారికి శరీరం యొక్క వివిధ పనులు సవ్యంగా జరిపించే తేలిక వ్యాయామం అవసరము. ఈ దృష్టితో, శరీర వైజ్ఞానికులు ఆసనాలు ఉపయోగకరమైనవని తెలుసుకొన్నారు. వీటిలో కొద్దిపాటి మార్పులు చేసి, అందరికి ఉపయోగకరంగా చేయటమైనది. యూరోప్, అమెరికాలో

బదులలో వివిధ శరీర అంగములు మరియు శ్వాస వ్యవస్థల క్రియల అభివృద్ధికి ఈ పద్ధతిని అభ్యసింపజేస్తున్నారు.

యోగిక వ్యాయామముల ప్రాముఖ్యతకు కారణం వాటి ఆధారము కృత్రిమమైనది కాకుండుట. ప్రాచీనకాలంలో మనీషులు ప్రకృతిని పరిశీలించి వాటి ఆవిష్కరించారు. జీవ-జగత్తులో ఎన్ని యోనులున్నవో అన్ని ఆసనాలు ఉన్నాయని యోగ గ్రంథములో చెప్పబడినది. వారు పొందిన అనుభవము ఏమనగా, జీవజంతువులు ఎటువంటి విశేష సాధనలు, సామగ్రి లేకుండా జీవితము గడుపుతూ, కేవలం ప్రకృతి సహాయముతో ఆరోగ్యంగా, శక్తివంతులుగా మరియు సామర్థ్యవంతులుగా వుంటారు. మనిషి ప్రకృతికి దూరమవటం వలన అనేక వ్యాధులకు గురౌతాడు. పశుపక్షులు వాటి అవయవాలను ఏవిధంగా బిగించి, వదులుతూ వుంటాయో, వాటి ఆధారంగా మానవుల వ్యాయామం కొరకు చెడు ప్రభావంలేని విధివిధానాలను ఆవిష్కరించారు.

ఆసనముల యొక్క ఐదు శ్రేణులు : ముఖ్యంగా యోగాసనములను ఐదు శ్రేణులలో విభజింపగలము:

1) వివిధ ప్రాణుల వుండు విధానం, అవి కూర్చోవటము, లేవటముపై ఆధారమైన ఆసనాలు. ఉదాహరణకు భుజంగాసనం, మయూరాసనం, కుక్కుటాసనం, సింహాసనం మొదలగునవి.

2) కొన్ని వస్తువుల ఆకారంతో కలియుటచే, ఆ పేర్లతో వాడుకలోకి వచ్చిన ఆసనాలు. ఉదాహరణకు హలాసనం, ధనుషాసనం, చక్రాసనం, నౌకాసనం మొదలగునవి.

3) కొన్ని వృక్ష-వనస్పతుల అనుకరణ వలన పొందిన పేర్లు. ఉదాహరణకు పద్మాసనం, తాడాసనం, వృక్షాసనం మొదలగునవి.

4) కొన్ని ఆసనాలు నిర్ధిష్ట శరీర అవయవములను దృఢపరుచుటకై ప్రచలనలోకి వచ్చినవి, ఉదాహరణకు సర్వాంగాసనం, శీర్షాసనం, ఏకపాద గ్రీవాసనం, హస్తపాదాసనం మొదలగునవి.

5) కొన్ని ఆసనాలు వ్యక్తుల పేర్లపై ప్రచలితమైనవి, ఉదాహరణకు మత్స్యేంద్రాసనం, మహావీరాసనం, ధ్రువాసనం మొదలగునవి.

ఆసనముల ప్రాకృతిక స్వరూపం

మనం పశు–పక్షుల జీవనశైలిని చూస్తే, వాటి విశేషమైన క్రియలు పరిశీలిస్తే, ఆవిధమైన ఆసనాల మూల ఆధారం తెలిసిపోతుంది. ఉదాహరణకు, అలసిపోయిన కుక్క చురుకుదనం కోసం ఒకసారి ముందరి కాళ్ళు, రెండవసారి వెనుక కాళ్ళపై బరువు మోపి, ముందుకు వెనక్కి ఊగుతుంది. ఈవిధంగా దాని నరాలు ఉత్తేజన చెంది సక్రియమవుతాయి మరియు రక్త సంచారం పెరిగిపోతుంది. ఇదేవిధంగా ఇతర జంతువులు కూడా విశేష క్రియల ద్వారా శరీరాలని చురుకుగా చేసుకొంటాయి.

శరీర తత్త్వవేత్తలు మరొక సత్యాన్ని కనుగొన్నారు. మనిషి అనేక యోనులు దాటుకొని, చివరిగా మానవ జన్మకు చేరుతాడు. ఎలాగైతే ఒక యాత్రికునకు గమ్యస్థానమే కాక, మార్గం యొక్క దృశ్యాలు కూడా స్మరణలో వుంటాయో, అదేవిధంగా గతజన్మలలో దాటివచ్చిన యోనుల ప్రతిచ్ఛాయను కూడా మనిషి సూక్ష్మరూపంలో కలిగివుంటాడు. ఈ దృష్టితో ప్రతియోనికి అనుగుణంగా ఒక ఆసనం వుండటం సంభవమన్నారు. కాని వినియోగపరంగా యోగులు అభ్యాసం కొరకు 84 ఆసనాలను ఎన్నుకొన్నారు. ఇవి కూడా సర్వసాధారణ వ్యక్తులకు సాధ్యం కాదు. కొన్నిటి అభ్యాసం చాలా కష్టతరం, మరికొన్ని చాలాకాలం వరకు సాధనకు ఉపయోగపడేవి!

ఆసనాలలో అంగ సంచాలనము ద్వారా జరిగే వ్యాయామం ఎటువంటిది అంటే, ఒక క్రొత్తగా పుట్టిన శిశువు కాళ్ళు-చేతులు స్వభావసిద్ధంగా కదుపుతూ జీవనీశక్తి పెంచుకొంటుంది. తద్వారా శిశివు శరీర పోషణ జరుగుతుంది. శరీర వ్యాయామం ఒక ప్రాకృతిక అవసరం మరియు దాని స్వాభావిక రూపం నరాలు మరియు కండరాలలో ఒత్తిడి తెచ్చి, వానిని శిధిలపరచటమే! తద్వారా వానిపై తీవ్రమైన ఒత్తిడి పడకుండా వాని క్రియాశక్తి పెరుగుతుంది. ఈవిధంగా మనిషి యొక్క వివిధ అంగాలు చాలాకాలం వరకు సవ్యంగా, సమర్థతతో పనిచేస్తుంటాయి మరియు మనిషి ఆరోగ్యంతోకూడిన దీర్ఘజీవితం పొందుతాడు.

ఆరోగ్య రక్షణ దృష్టితో నాలుగు రకాల ఆసనాలు

ఆరోగ్య రక్షణ మరియు ఆరోగ్యవృద్ధి ఉద్దేశ్యంతో చేసే ఆసనాలను నాలుగు ముఖ్య భాగాలుగా విభజించవచ్చును. 1) సాగతీత ప్రధానమైన ఆసనాలు 2) ప్రాణాయామంతో చేసే ఆసనాలు 3) బలము మరియు శక్తి అభివృద్ధిపరిచే ఆసనాలు 4) నాడుల సంచాలనకు సహాయపడే ఆసనాలు. అన్ని ముఖ్య ఆసనాలు ఈ వర్గీకరణలో ఇమిడిపోగలవు. ఈ ఆసనాల విశేషత ఏమనగా- వీటిలో శ్రమ మరియు విశ్రాంతుల సంతులనను పొందవచ్చును. ఈ పుస్తకములో వ్యక్తపరిచిన ఆసన క్రమంలో ఈ వర్గీకరణలోనివి కాకుండా, మరికొన్ని ఆసనాలను జోడించి కొద్ది మార్పుతో రూపొందించిన ముఖ్యమైన ఆసన-క్రమానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడమైనది. కాళ్ళు, పొట్ట, పొత్తికడుపు, వెన్నెముక, ఊపిరితిత్తులు-హృదయము, భుజాలు-చేతులు మరియు మెడ-నోరు ఈ 6 ముఖ్య అంగములకు, ప్రతిఒకదానికి రెండు ఆసనములతో కూడిన యోగము తెలియపర్చటమైనది.

సాధారణ ప్రథమ నియమాలు

ముందు ప్రథమ నియమాలను పూర్తిగా తెలుసుకొని ఆసన క్రమం ప్రారంభించటం మంచిది.

1) ప్రాణాయామంతో కలిపి చేసే ఆసన-వ్యాయామం విశేష ఫలితాల నిస్తుంది. ఇటువంటి వ్యాయామం క్రమంగా వృద్ధి చెయ్యాలి. గుండెదడ లేక ఇతర హృదయ రోగాలు కలవారు ఈ ప్రాణాయామంతో కూడిన ఆసనాలు వేయరాదు.

2) ఆసన-వ్యాయామం స్త్రీలకు కూడా చాలా లాభదాయకం. వారికి ముఖ్యంగా ఆసనాలు లేక అంగ-సంచాలనము అవసరం. గుద మరియు అండకోశాల మధ్య పాదము పెట్టే ఆసనాలు వారు చేయరాదు, ఏలనగా ఆవిధంగా చేయుటవలన ప్రజనన అంగాలపై విపరీత ప్రభావం సంభవించగలదు. గర్భావస్థలో కఠినమైన వ్యాయామం చేయకూడదు, కాని తేలిక వ్యాయామం చేయటం లాభం చేకూరుతుంది. వీటివలన ప్రసవ సమయంలో ఇబ్బంది వుండదు. ఈ సమయంలో ముఖ్యంగా బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి మరియు ఆహారంలో ఆరోగ్య రక్షణ నియమాలను అనుసరించాలి. నెలసరి ముందు, నెలసరి సమయంలో కూడా ఆసన-వ్యాయామములు నిషేధింపబడినవి.

3) ఆసన-వ్యాయామంతో పూర్తి లాభం పొందటానికి, విశేషజ్ఞుని వద్ద లేక ఉత్తమ పుస్తకం ద్వారా, ఏ ఆసనం తరువాత ఏది చేయాలో అనేది తెలుసుకోవాలి. అధిక శ్రమతో కూడిన ఆసనం తరువాత విశ్రాంతి కలిగించే ఆసనం వేయాలి అంటారు.

4) ఆసన-వ్యాయామంతో దండీ-బస్కీల వంటి కఠిన వ్యాయామం

చేసే విధానం లేదు. ఇటువంటివి కూడా చేయదలిస్తే, వీటికి, ఆసన-వ్యాయామానికి వేరు వేరు సమయం నిర్ధారించాలి.

5) ఆసన-వ్యాయామం చేసేవారు పొగాకు, బీడి, భంగు, నల్లమందు, టీ-కాఫీ, మద్యం వంటి దురలవాట్లను ఆపివేయాలి. వీటివలన మనుష్యుల హృదయం బలహీనమవుతుంది, అప్పుడు వారికి పరిశ్రమతో కూడిన ఆసనాలు చేయటం హానికరం అవుతుంది. అప్పటికే వ్యసనాల ద్వారా లేక తల్లి-తండ్రుల వ్యసనాల వలన హృదయ బలహీనత కలిగివుంటే, వారు సాధ్యమైనంతవరకు పడుకొని చేసే ఆసనాలే అభ్యసించాలి. అన్నివిధములైన మత్తుపదార్థాలను దుర్వ్యసనాలను మానాలి.

6) ఆసన-వ్యాయామం మరియు ఇతర వ్యాయామాలతో బ్రహ్మచర్య పాలన కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. వీర్యరక్షణతో శరీరానికి బలం, దృఢత్వం చేకూరుతాయి.

7) ఆహార శుద్ధత మరియు పవిత్రత కూడా చాలా అవసరం. మాంసం మరియు ఇతర తామసిక పదార్థాలనుపయోగించేవారు ఆసనాలను అభ్యసించటము, తద్వారా లాభం పొందటం కష్టతరము. పాలు పెరుగు సాధారణంగా ఉపయోగించాలి కాని, ఇవి కూడా అధికంగా ఉపయోగించ రాదు. తిన్నది బాగా జీర్ణమై శరీరానికి పట్టాలి మరియు పొట్ట బరువుగా ఉండకూడదు. సాత్విక భోజనం గ్రహిస్తే ఆసనాల అభ్యాసం వలన త్వరిత లాభం పొందగలము.

8) ఆలోచనల శుద్ధత కూడా చాలా అవసరం. చెడు మరియు హీనమైన ఆలోచనలు వాటికవే ఒక పెద్ద రోగము. ఉత్తమమైన క్రియలకు ఉత్తమ ఆంతరిక భావనలు కూడా కలిగివుండాలి. ఆసనములు వేసేటప్పుడు, మనలో శక్తి వృద్ధి చెందుతున్నదని, ఆరోగ్యం పూర్తిగా ఉన్నతి

చెందుతున్నదని భావించాలి. వ్యాయామం చేయు స్థలం కూడా సుఖకరం గాను మరియు స్వచ్ఛమైన గాలితో కూడినదై వుండాలి మరియు అక్కడ స్వాభావికంగా మనస్సులో శాంతి, ప్రసన్నత కలగాలి. చుట్టు-ప్రక్కల ప్రసిద్ధి చెందిన శక్తివంతమైన పురుషుల మూర్తి లేక చిత్రములుంటే ఇంకా మంచిది. వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు అన్ని అంగాలపై దృష్టి సారించి, వాటిలో శక్తిసంచారం జరుగుతోందని భావించాలి. భుజాలు, తొడలు చూసుకొని అవి అందంగా, దృఢపడుతున్నట్లు భావించాలి.

9) నియమబద్ధత మరియు సమయాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొనుట కూడా లాభదాయకమైన ప్రవృత్తి.

10) ఈ నియమాలతోపాటు దృఢమైన ఇచ్ఛాశక్తి, పూర్తి నమ్మకం మరియు ఆంతరిక శ్రద్ధ కూడా కలిగివుండాలి. ఏదైనా ఒత్తిడి లేక బాధ్యతను అనుభవిస్తూ చేసే వ్యాయామానికి లాభం చాలా తగ్గిపోతుంది. ప్రసన్నత మరియు ఉత్సాహం సాధారణ వ్యాయామానికి కూడా లాభాన్ని పెంచుతుంది.

దృష్టిలో పెట్టుకోవల్సిన ఇతర విషయాలు

ఆసన-వ్యాయామం వ్యక్తికి ఒక స్వాభావిక ప్రక్రియ. దీనికి ఎటువంటి బాహ్య వస్తువులు కాని, కృత్రిమ యంత్ర సహాయం కాని అవసరం వుండదు. సాధ్యమైనంతవరకు, తమ ఆహార-నియమాలు ప్రాకృతిక రీతిలో ఉంచితే చాలు. ఈ సందర్భంలో కొన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవల్సిన విషయాలు -

1) ఆసన-వ్యాయామానికి ఉత్తమ సమయం ఉదయమే! వేసవి రోజులలో సూర్యోదయానికి ముందే పూర్తి చేసుకోవాలి. చలికాలంలో 7-8 గంటల లోపు పూర్తి చేసుకోవాలి. సాయంవేళ కూడా చేయాలంటే,

రెండు మారులు కొద్ది కొద్ది సమయం వెచ్చించవచ్చును.

2) వ్యాయామానికి ముందర శౌచ-స్నానాదుల నుండి నివృత్తి చెందటం మంచిది. కాలేయము, బవల్స్ శుభ్రంగా వుండటం ఈ వ్యాయామానికి చాలా అవసరము. ఆరంభంలో మలబద్ధకం వంటి వికారాలుంటే వాటిని మందులు ద్వారా కాకుండా సాధారణ రీతిలో నయం చేసుకోవాలి. నియమబద్ధ స్నానంవలన రక్తసంచారం సరిగా వుంటుంది. వేడినీటితో అవయవాలు శిధిలమౌతాయి. చల్లనీటితో దృఢమౌతాయి. ఇది దృష్టిలో ఉంచుకొని, తన పరిస్థితిని అనుసరించి వేడి లేక చల్లని నీరు ఉపయోగించాలి.

3) ఏ ఆసన అభ్యాసంలోను తొందరకాని, పట్టుదల కాని పనికిరాదు. ఆరంభంలో, అధిక వ్యాయామం చెయ్యాలి లేక పూర్ణ స్థితి పొందాలనే భావన కాకుండా, ఆసన విధి సవ్యంగా, నియమానుసారము చేయటానికి ప్రయత్నించాలి. మొదట్లో ప్రతిఒక్క క్రియను 5-10 సెకెండ్ల సమయం మాత్రమే చేయుట మంచిది. విధి తెలిశాక అభ్యాసం స్వతహాగా పెరుగుతుంది.

4) అతిగా వ్యాయామం చేయకూడదు. ఆసన-వ్యాయామం చేయునపుడు ఇతర వ్యాయామాలు, ప్రాణాయామం లేక ఇతర శ్రమతో కూడిన వ్యాయామం చేయకూడదు. తమ శక్తి, ధ్యానం ఒకే విషయంపై కేంద్రీకరిస్తే విశేష సఫలత పొందుతారు.

5) ఆరుబయట మరియు పవిత్ర వాతావరణంలో వుండుట చాలా మంచింది. తమ నివాస స్థానం ఇరుకు ప్రదేశంలో వుంటే, వ్యాయామానికి గాలి వీచే ప్రదేశం, తోట లేక పార్కు ఎన్నుకోవాలి. శరీరానికి ఇబ్బంది కలిగించే దుస్తులు ధరించరాదు, కొంత సమయంపాటు తక్కువ బట్టలు

ధరించి శరీరానికి సూర్యరశ్మి తగిలే రీతిలో ఉండటం ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరము.

ప్రస్తావించబడిన ఆసన యోగవిధానం, వాని తత్త్వజ్ఞానం

ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తిని మనం ఒక జటిల యంత్రంతో సరిపోల్చ వచ్చును. యంత్రం నిరంతరంగా పని చేయాలంటే దానిని శుభ్రపరిచి, నియమబద్ధంగా ఓవర్‌ఆయిలింగ్ చేస్తుండాలి. ఈ శరీర యంత్రం కూడా ఆగిపోకుండా ఉండటానికి ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్త తీసుకొంటూ వుండాలి. శరీరానికి కదిలే అవకాశం లేకుంటే అది వ్యాధిగ్రస్తమవుతుంది. ఆసన విధానం ఈ అవసరాన్ని పూరిస్తుంది. ఇది ఒకవిధమైన అంతః మర్దన.

ప్రచారంలో ఉన్న ఆసనాల స్వరూపం తెల్సిందే. ప్రస్తుతము ఇక్కడ విశేష అంగములపై విజాతీయ ద్రవ్యాలు (టాక్సిన్స్) చేరవచ్చునే విషయమును దృష్టిలో పెట్టుకొని, ఆసనయోగము శరీరంలోని 6 స్థానాలకి 12 విశేష రీతులలో నిర్ధారించడమైనది. ప్రతి అంగానికి రెండు రెండు ఆసనాలున్నాయి. ఏవేవి చేయాలి, ఎన్ని మారులు చేయాలి అనే ఎన్నిక చేసుకునే స్వతంత్రం అభ్యాసకులకు లేదు, అయితే తమ స్థితి, ప్రకృతి మరియు సమర్థత ఉంటే ఎన్నిక చేయవచ్చు లేదా ప్రత్యక్ష మార్గదర్శనంలో అభ్యసిస్తూ, ఎన్నిక చేయవచ్చును. పైన చెప్పిన 6 శరీర అంగాలు

1) మొల దగ్గర నుండి కాలివ్రేళ్ళ వరకు, 2) పొట్ట, దిగువపొట్టలోని అంతః భాగాలు, 3) వెన్నెముక (మెడభాగం మినహా) మరియు దానికి సంబంధించిన కండరాలు, 4) ఊపిరితిత్తులు, హృదయం మరియు ఛాతీ నుండి వెళ్ళే నరములు, నాడులు, సిరలు, 5) భుజములను కలుపు భాగములు, నాడీ బండల్స్ మరియు చేతి వ్రేళ్ళ నుండి కాళ్ళ వరకు,

6) మెడ ఎముక, సుషుమ్నకు పై భాగము, ముఖమునకు చెందిన కండరాలు మరియు మెడకు చెందిన సున్నితమైన భాగాలు.

వీటిలో, మస్తిష్కం మరియు ఇతర సున్నిత అంగాలను సమ్మిళితం చేయలేదు, ఏలననగా మనోరోగ వికారాలకు మరియు మానసిక ఆరోగ్య వృద్ధికి ప్రాణాయామ ఉపచారాలు నిర్దేశించబడినవి. శరీర శ్రమ చేయనివారికి ప్రస్తుత ఆసన యోగ క్రమం కంటే ఉత్తమమైనది వేరొకటి ఉండదు. ఇందులో ఏ శరీర భాగాన్ని వదలలేదు. ఋషులు చెప్పిన ఆసన క్రమం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం చక్ర ఉపత్యికలపై ఒత్తిడి తెచ్చే ప్రతి పక్షమును ఆసన యోగములో సమాహితం చేయడమైనది.

కటి నుండి కాలి వ్రేళ్ళ వరకు

శరీరం యొక్క పూర్తి భారమంతా కాళ్ళపై వుంటుంది. సయాటిక్ నరమే కాకుండా ఇతర చిన్న చిన్న నరాల శాఖ ప్రశాఖలు మరియు స్వతంత్ర నరాలుంటాయి. కాళ్ళ ఆరోగ్యానికి వీటిని క్రియాశీల స్థితిలో వుంచుట అవసరం. సియాటిక్ న్యూరోసిస్ మొదలగు రోగాలు వృథా ఒత్తిడి, బలహీనత మరియు ఇతర జాతి ద్రవాలు కూడుట వలన సంభవిస్తాయి. బలహీనత వలన మోకాళ్ళు, నడుం మరియు మడమల దగ్గర ఉండే జాయింట్స్ అధిక శ్రమకు, ఒత్తిడికి గురౌతాయి. ఎడిమా, వర్జర్ డిసీజ్, వెరికోజ్ వేన్స్, మయోసాయిటిస్ మొదలగు రోగాలు కాళ్ళకు చలనం లేకపోవటం వలన, అశక్తి వలన సంభవిస్తాయి. ఈ స్థితి నుండి బయటపడేందుకు దిగువ ఆసన క్రమం నిర్ధారించబడినది.

ఆసన యోగ క్రమం (1) : ప్రారంభిక క్రియలు

(ఇవి పడుకొని చేసే సమస్త ఆసన యోగ క్రియలకి వర్తిస్తాయి)
– సమతల భూమిపైకాని, బల్లమంచంపై కాని లేక చాప లేక దళసరి

దుప్పటి పరవండి. శరీరంపై అతి తక్కువ దుస్తులు ఉండాలి. తిన్నగా పడుకొండి. లోతుగా శ్వాస పీల్చి ఒళ్ళు విరుస్తున్నట్లు శరీరానికి ఒత్తిడి కల్పించండి. ఒత్తిడి పెంచుతూ శ్వాస లోతుగా పీల్చండి మరియు శరీరాన్ని వదలు చేస్తూ శ్వాస బయటకు వదలండి. శ్వాస పీల్చటం-వదలటం, ఒత్తిడి పెంచడం, వదులు చేసే క్రియలు క్రమంగా జరగాలి. ఈ క్రమమే బోర్లాపడుకొని చేయాలి. రెండు స్థితులలోను, మూడు నాలుగు సార్లు ఈ క్రమం సాగించి, వ్యాయామం ప్రారంభించాలి.

ముఖ్య క్రియ

సంబంధించిన చిత్రం (?) ప్రకారం దిగువ చెప్పిన క్రియ చేయవలెను.

తిన్నగా పడుకోండి, రెండు కాళ్ళు పూర్తిగా క్రిందకి నొక్కి ఉంచండి. లోతైన శ్వాస తీసుకోండి. ఎడమకాలు నడుము దగ్గర నుండి మడుస్తూ, మోకాలు తిన్నగా వుంచి మెల్లమెల్లగా లేపండి. సుమారు 30 నుండి 40 డిగ్రీల వరకు పైకి లేపి ఉంచండి. పాదాన్ని మడమల వద్ద నుండి (మోకాలు తిన్నగా ఉంచుతూ) గుండ్రముగా తిప్పండి. కాలు మెల్లగా క్రింద పెట్టండి. ఈ క్రమాన్ని కుడికాలుతో చేయండి. తరువాత ఎడమ కాలుతో చేయండి. ప్రతి కాలుతో రెండు రెండు సార్లు చేయవలెను.

మళ్ళీ శ్వాస పీల్చి ఎడమకాలు క్రితం వలె పైకి ఎత్తండి. మోకాలు, మడమ జాయింట్లును స్థిరంగా వుంచుతూ నడుం జాయింటుని త్రిప్పుతూ కాలుని రెండు మారులు గుండ్రముగా తిప్పండి (చిత్రము?). శ్వాస లోపల ఆపి ఉంచండి. మెల్లగా కాలు దించండి, శ్వాస వదలండి. ఈ క్రమాన్నే కుడికాలుతో చెయ్యండి. రెండు కాళ్ళతో ఈ క్రియ రెండు రెండు సార్లు చెయ్యండి.

శ్వాస పీల్చండి. ఎడమకాలు నడుము మరియు మోకాలు నుండి మడుస్తూ సైకిల్ పెడలు త్రిప్పినట్లు (చిత్రము?) మూడుసార్లు తిప్పండి. శ్వాస విడుస్తూ కాలు ముందువలె భూమిపై తిన్నగా పెట్టండి. ఇదే క్రియ కుడికాలుతో చేయండి. రెండు రెండు సార్లు రెండు కాళ్ళతో చేసిన తరువాత, ఒకేమారు రెండు కాళ్ళతో సైకిల్ తొక్కినట్లు 5–6 మార్లు తిప్పండి. తిరిగి భూమిపై ఎప్పట్లాగే పెట్టివేయండి.

చివరికి ఎడమకాలు మోకాలును మడిచి ఛాతీ వరకు తీసుకురండి మరియు రెండు చేతులతో కాలుని పొట్టవైపుకు అణచండి, గడ్డమును మోకాలుకు ఆనించండి. ఈ స్థితికి వచ్చేసరికి శ్వాస పూర్తిగా వదిలేయండి. (చిత్రము?) తిరిగి చేతుల నుండి కాలుని విడిచిపెట్టి కాళ్ళు–తల యథాస్థానమునకు తెచ్చి, శ్వాస పీల్చండి. ఈ క్రమమే కుడికాలుతో చేయండి. ఈ క్రియ రెండు కాళ్ళతో మూడు మూడు సార్లు చేయండి.

ఈ ఆసన క్రమం అందరికి వీలైనది. మొదట్లో నిర్దేశన ప్రకారం చేయటం కష్టమైనను, అవయవాలు మెత్తపడటానికి సమయమివ్వండి, కాని క్రమం వదలవద్దు. చిత్రం 4? ప్రకారం కాలు ముడిచేటప్పుడు రెండవకాలు తిన్నగా వుండాలి. ఎల్లప్పుడు కుర్చీపై కూర్చొనేవారు, కారులో ప్రయాణించే వ్యక్తుల మోకాళ్ళు సహజంగా వంగవు. ఇదేవిధంగా వెన్నెముక ఆధారంగా పడుకొని చిత్రం 1? క్రియ చేస్తున్నప్పుడు మొదట్లోనే గడ్డము మోకాలుకు తగలకపోవచ్చు. మెల్లమెల్లగా కండరాల అభ్యాసం చేత మెత్తబడ్డాక ఈ క్రమం సహజమవుతుంది. ఈ వ్యాయామం చాలావరకు ఉత్థితపాదాసనంతో కలుస్తుంది. సైకిల్ చాలనముద్ర కూడా కలిపేస్తే ఈ యోగము సమగ్రమవుతుంది. దీనితో కాళ్ళ వ్యాయామమే కాకుండా జీర్ణకోశం మాలిష్ కూడా అవుతుంది. ఆమ్లపిత్తం, వాయువికారం,

మలబద్ధకం నయమవుతాయి. పొట్ట కండరాలకు, శ్వాసప్రక్రియకు శక్తి చేకూరుతుంది.

ఆసన యోగ క్రమం (2)

ఈ వ్యాయామం కూడా ముఖ్యంగా కాళ్ళ కొరకు, కాని కూర్చొని చేసేది. దీనిని ఆంజనేయ గుంజీలని కూడా అంటారు.

1 (బి) ?

సహజంగా నిల్చోండి. కాళ్ళను వెడల్పు చేయండి. రెండు పాదాల మధ్య మోకాలు నుండి మడమ దాకా ఉన్న దూరానికి ఒకటిన్నర దూరం ఉంచండి. గాలి పీల్చండి, పాదాలను యథాస్థానంలో పెడుతూ ఎడమ వైపుకు తిరిగండి, మోకాళ్ళు ముడుస్తూ హనుమంతుడు వలె కూర్చొండి, చేతులు జోడించండి (చిత్రము? 1) . మోకాలు నేలకు తగలాలి కాని దానిపై బలం పెట్టకూడదు. అఱచేతులపై యథాశక్తి ఒత్తిడి నిస్తూ ఇదే భంగిమలో సుమారు 10 సెకెండ్లు ఉండండి మరల ముందు స్థితికి రండి, శ్వాస వదలండి. ఇలాగే కుడివైపు తిరుగుతూ చేయండి. రెండు క్రియలు క్రమంగా ఐదుసార్లు చెయ్యండి.

దీని ద్వారా కాళ్ళు, తొడలు మరియు దిగువపొట్టకు రక్తసంచారము జరుగుతుంది. ఇది నరాల మాలిష్‌కు సహాయపడుతుంది. సమీపంలో నున్న అవయవాలకు కూడా వ్యాయామం జరుగుతుంది. రెండు కాళ్ళ వ్యాయామం ఒకేమాటు జరగడమే కాకుండా,మనిషి స్వతహాగా దీర్ఘశ్వాస కూడా తీసుకొంటాడు, ఇది పూర్తి శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈవిధంగా ఇది ప్రాణాయామంతో కలిసి వున్న వ్యాయామం.

పొట్ట మరియు దిగువపొట్టకు

శరీరంలో ఇవే ముఖ్య అవయవాలు. ముఖ్యమైన అంతఃస్రావి గ్రంథులు కూడా ఇక్కడే ఉంటాయి. ఈ స్థితిలో వీటి మాలిష్ సంభవం కాదు కనుక, వీటి క్రియాశీలత పెంచి, వాటికి ఉత్తేజన కలిగిస్తే జీవనీశక్తి స్థిరపడుతుంది. దిగువ పొట్టలోనే సుషమ్నానాడిా అంతమై, నాడీ సమూహం ఏర్పడుతుంది మరియు సేక్రల్ ప్లెక్సస్ ద్వారా స్వ–సంచాలిత నాడీవ్యవస్థను కలుపుతూ విభిన్న సున్నిత భాగాలకు తన నాడీ సంవేదనలను అందిస్తుంది.

పాంక్రియాస్, కాలేయము, ప్లీహము, చిన్న ప్రేవులు, పెద్ద ప్రేవులు, మూత్రపిండాలు ఇక్కడే ఉంటాయి. మరియు స్త్రీలకు గర్భసంచి(యుటెరస్), పురుషుల ప్రోస్టేట్, సెమినల్ వసీకల్స్ మొదలగునవి ఈ భాగంలోనే ఉంటాయి. వీటిలో క్రియాశీలత లేకపోవుట చేతనే తరచూ రోగాలు సంభవిస్తాయి. మూత్రపిండాలకు రక్త ప్రవాహం పూర్తిగా లేనప్పుడు, వాటి వడపోత క్రియ మందగిస్తుంది. మలవిసర్జన అవయవాలకు వ్యాయామం లేకుంటే, మలము ఏకత్రితమై కలుషితమవుతుంది. ఇదే రక్తంలో కలిసి విషముగా మారుతుంది. ఈ వ్యవస్థ సరిగా పనిచేయక పోవుటవలన లేక తప్పుగా ప్రవర్తించుటవలన అనేక వ్యాధులు సంభవిస్తాయి.

ఆసన యోగ క్రమం (3)

భూమిపై కూర్చొని కాళ్ళు ముందుకు చాచండి 2 (i)? మోకాళ్ళు నేలకు తగుల్తూ వుండాలి. కాళ్ళను వీలైనంతగా వెడల్పుగా చాచండి. చేతులు భుజాలకు తిన్నగా బయటకు చాచండి. చేతులు చాచి వుండగానే నడుము త్రిప్పి, ఎడమచేతితో కుడికాలి పాదాన్ని పట్టుకోండి. ఇప్పుడు మెడ విపరీత దిశలో ఉంటుంది. అప్పుడు కళ్ళతో ఎడమ పాదాన్ని

చూడాలి. ఇప్పుడు స్థితి మార్చి నడుము త్రిప్పుతూ కుడిచేతితో ఎడమకాలి పాదం పట్టుకొనే యత్నం చేయండి, మెడ త్రిప్పి కుడికాలి పాదాన్ని చూడాలి. ఈ క్రియ మధ్యమ గతితో ఒక నిముషం వరకు చేస్తుండాలి. శ్వాస స్వాభావికంగా ఉండాలి.

ఆసన యోగ క్రమం (4)

తిన్నగా పడుకొని రెండు పాదాలు దగ్గరగా ఉంచాలి (2 b i & ii). అఱచేతులు శరీరం నుండి సుమారు 12 అంగుళముల దూరంగా నేలకు తగులుతూ వుంచాలి. తల మరియు మడమలను వాటి స్థానంలో వుంచుతూ, నడుముని సాధ్యమైనంతవరకు ఎడమవైపుకు త్రిప్పండి. పూర్తి అయిన తరువాత, తిన్నగా సహజస్థితికి రండి. ఆగకుండా అదేవిధంగా కుడివైపుకు నడుము త్రిప్పండి. తిరిగి సహజస్థితికి రండి. ప్రతిమాటు నడుము భూమికి తగులుతూండాలి. మెల్లగా చేయటం ప్రారంభించి క్రమంగా గతి పెంచాలి. ఇలా రెండు నిముషాల వరకు చేస్తూ క్రమంగా 10 నిమిషాల వరకు పెంచవచ్చు. క్రియ చేస్తున్నప్పుడు మెల్లమెల్లగా దీర్ఘ శ్వాస ప్రశ్వాసలు తీసుకోవాలి.

ఇందులో ముద్ర 2a 'మరుతాసనం' తో కలుస్తుండే ప్రక్రియ మరియు 2b 'నాభిచలన' ప్రక్రియ. వీటి లాభాలు చెప్పలేనన్ని వున్నాయి. జీర్ణ సంస్థానానికి క్రియాశీలత ఏర్పడటమేగాక ప్రతి అంతః భాగానికి మాలిష్ జరుగుతుంది మరియు మన ఉద్దేశ్యం పూర్తవుతుంది. అజీర్ణం మొదలగు వానికి సూర్యనమస్కారములు, సుప్తవ్రజాసనం, పవనముక్తాసనం వంటివి అనేకమున్నాయి. కాని ఇక్కడ అన్ని వ్యవస్థలకు మర్దన చేసే అన్ని క్రియలను కలపడమైనది.

వెన్నెముక మరియు కండరములకు

వెన్నెముకను మేరుదండమార్గమని అంటారు. అందులోనుండి సుషుమ్నానాడి బయలుదేరుతుంది. ఇక్కడినుండి అనేక ప్రదేశములకు నరాల ప్రవాహమును బయటికి పంపి కండరాలకు చలనం కలిగిస్తుంది, శరీరమంతటి నుండి సంవేదనలను మస్తిష్కానికి పంపుతుంది. వంపులు తిరిగే ఎముకలతో నిర్మితమైన ఈ తంత్రము సర్పాకారములో ఉంటుంది. శరీరం యొక్క పూర్తి భారం దీని ద్వారా క్రిందకి వెళుతుంది. వీటి కారణంగానే వెన్నెముక వెనక్కి, ముందుకి, కుడి ఎడమలకు, వృత్తాకారం లోను తిరిగే సమర్థత కలిగియుంటుంది. అనేక నాడులు దీనినుండి నలువైపులకు వెళతాయి.

వెన్నెముక గతివిధుల వలన శ్వాస ప్రక్రియ మొదలుకొని విభిన్న చక్ర ఉపత్యికల సూక్ష్మ రసస్రావం మరియు జీర్ణం, ప్రజనన మొదలగు అనేక క్రియలకు సంబంధం కలదు. దీని సక్రియత అన్నివిధాల తప్పనిసరి, ఏలయన ప్రాణప్రవాహమును తీసుకొని వెళ్ళే బృహన్నాడి సుషుమ్న దీనిలోనే ఉంది. దీని నిష్క్రియత వలన శ్వాస రోగాలు, క్రమిక ఎంఫీజిమా, పై-పై శ్వాస వలన ఇతర రోగాలు, జీర్ణ రోగాలు, స్లిప్ డిస్క్ సిండ్రోమ్, లంబర స్పాండలీసిస్, స్పాండలోలిస్థేసిస్ మరియు నెర్వ్ కంప్రెషన్ వంటి వికృతులు ఏర్పడతాయి. వెన్నెముక క్రియాశీలత పెరగడమే వీటన్నిటికి ఉపచారము. ఇందుకు ఆసనక్రమం 5-6 ప్రత్యేకమైనవి.

ఆసన యోగ క్రమం (5)

నిలబడి చేసే ఆసన యోగము ప్రారంభించే ముందర శరీరాన్ని కొంచెం కదిల్చి వేడి ఎక్కించవలెను. దీనివలన కండరాలు పట్టుసడలి సక్రియమై వ్యాయామక్రమం ఆరంభానికి సిద్ధమౌతాయి. ఆసనయోగమును

ఇలా చేయాలి. ప్రథమంగా తిన్నగా నిలుచొండి. చేతులు పైకి లేపండి. తల కూడ పైకి లేపండి. శ్వాస పీల్చి కాళ్ళ మడమలను పైకి ఎత్తుతూ పూర్తి శక్తితో చేతులతో సహా పూర్తి శరీరాన్ని పైవేపు లాగండి. (తాడాసన స్థితి). శ్వాస నిలిపి, 2-3 సెకెండ్లు ఈ స్థితిలో ఉండండి. ఇక మెల్లిగా శ్వాస వదులుతూ నడుము నుండి ముందుకు వంగండి. మోకాళ్ళు తిన్నగా లాగి ఉంచండి. చేతివ్రేళ్ళతో కాలి బొటనవ్రేలును స్పృశించడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది వీలైతే, తలను మోకాలుకి తగల్చండి. తర్వాత నెమ్మదిగా గాలి పీలుస్తూ తిన్నగా నిలుచొండి. చేతులు స్వాభావిక స్థితిలో క్రిందకి ఉండాలి. ఈ స్థితిలో మోచేతులు వంచకుండా, లాగుతూ వెనక్కి తీసుకువెళ్ళండి. మెడ పైకి ఎత్తి లోతుగా శ్వాస తీసుకొండి. 1-2 సెకెండ్లు ఈ భంగిమలో వుండి స్వాభావిక స్థితికి రండి. ఈ క్రమం ఆరంభంలో 4-5 సార్లు చెయ్యండి, తరువాత క్రమంగా పెంచండి.

ఇది తాడాసనం మరియు పాదహస్తాసనం రెంటిని కలిపిన యోగాసనము. కండరాలను మెత్తగా చేసేందుకు, మేరుదండాన్ని సరైన రీతిలో పోషించేందుకు, నరాల గతి సహజంగా మరియు అడ్డంకులు లేకుండా చేయుటకు తాడాసనం ఉపయోగపడుతుంది. అంతేకాక జీర్ణకోశం, పెద్దప్రేవులకు చెందిన కండరాల మర్దన చేసి పోషించేందుకు సహాయపడుతుంది. దానితో శ్వసన తంత్రపు కండరాలు మరియు ఊపిరితిత్తులకు కూడా బాగా వ్యాయామం జరుగుతుంది. పాదహస్తాసనం మేరుదండపు కండరాలను వదులుచేయటం, క్రొవ్వు తగ్గించి లావు పోగొట్టడం మరియు ఎక్కడ ఎక్కడ విజాతీయద్రవ్యాలు చేరుకొనే అవకాశం ఉంటే, అక్కడనుండి వాటిని వెళ్ళగొట్టడంలో ముఖ్యపాత్ర నిర్వహిస్తుంది. రెండు ఆసనాలు ఒకటిగా చేయుటవలన ఇది అన్నివిధాల ఉపయోగ కరమైనది. ముఖ్యంగా స్త్రీల ప్రజనన అంగముపై దీని ప్రభావం చాలా

ఎక్కువగా వుంటుంది. శరీరములోని నరాలు మరియు రక్తప్రవాహం ప్రభావితమవుతాయి.

ఆసన యోగ క్రమం (6)

పాదాల ముందు భాగం దగ్గరగా, మడమలు దూరంగా ఉంచి, అరిపాదాలు పైకి చూస్తూవుండేలా, పాదముల నుండి మోకాళ్ళ వరకు భూమికి ఆనించి, కాళ్ళు మడిచి కూర్చొండి (వజ్రాసనం వలె). చేతులు వెనక్కి పెట్టి వ్రేళ్ళను కలపండి. ఇప్పుడు శ్వాస వదులుతూ నడుం ముందుకు వంచుతూ, సామాన్య ఒత్తిడితో తలను భూమి వరకు తీసుకువెళ్ళండి. చేతులు బిగించి వుండగానే సామాన్య ఒత్తిడితో పైకి ఎత్తండి. ఈ స్థితిలో 5 సెకెండ్లు ఉండండి. తిరిగి శ్వాస పీలుస్తూ తిన్నగా అవండి. శ్వాస పీలుస్తూ చేతులు మడమలపై పెట్టండి, నడుము మరియు ఛాతీ సాధ్యమైనంత ముందుకు తీసుకొని వెళ్ళండి. తల సాధ్యమైనంత వెనక్కి వంచండి. ఆకాశం వైపు చూడండి. ఈ స్థితిలో 5 సెకెండ్లు ఉండండి. తిరిగి శ్వాస వదులుతూ తిన్నగా అవండి. ఈ రెండు క్రియలు ఇదే క్రమంలో మూడు–మూడు సార్లు చేయండి.

ప్రస్తుత ఆసన యోగము ఉష్ట్రాసన స్థితితో కలుస్తుంది. దీని ప్రభావం హెచ్చుతగ్గుల క్రియలకు సంబంధించిన థైరాయిడ్ గ్రంథిపైన మరియు వెన్నెముక కండరముల పైన ఉంటుంది. అంతేకాక జీర్ణవ్యవస్థ క్రియాశీలతను పెంచుతుంది. వంగిన వీపు, తప్పు రీతిలో నడిచేవారు మరియు వికృత వెన్నెముకు నివారణ–ఉపచారమునకు ఈ ఆసన పద్ధతి సర్వశ్రేష్టమైనది.

ఊపిరితిత్తులు మరియు హృదయ వ్యవస్థకు

ఈ వ్యవస్థ బాధ్యత పూర్తి శరీరానికి శుద్ధమైన రక్తం పంపటమని

తెలిసిన విషయమే. శ్వాస క్రియ ఎంత లోతుగా వుంటుందో అంత అధికంగా ఆక్సిజన్ వేగంగా రక్తంలోకి ప్రవేశించి, వికృతి వలన ఉత్పన్నమైన కార్బన్- డై-ఆక్సైడ్‌ని బయటకు పంపేస్తుంది. ప్రదూషణ ఆవరించిన ఈ యుగంలో ప్రాణాయామంతో పాటు నిత్యము ఆసనాలు వేయాలి. తత్కారణముగా 24 గంటలలో వ్యవస్థను కుదిపి వేయబడటం వలన మూయబడిన వాయుకోశాలు తెరుచుకుంటాయి మరియు ప్రాణవాయువు శరీర మంతటా వ్యాపిస్తుంది. నాళము వలె పనిచేసే హృదయం కలుషిత వాయుని ఊపిరితిత్తులకు, శుద్ధవాయువుని శరీరానికి పంపుతుంది. ఈ ముఖ్య యంత్రమే చెడిపోతే, అప్పుడు ఆ యంత్రానికే ముప్పు కలగవచ్చును.

హృదయం (ఛాతీకి) మధ్యన ఉంటుంది మరియు దానికి నాలుగు కోష్ఠకలుంటాయి. ఈ వ్యవస్థలో అనేక శాఖలు, అవయవాలు వుంటాయి. వాటన్నిటి సంచాలన హృదయం మరియు ఊపిరితిత్తుల సక్రమ కార్యనిర్వహణము వల్లనే సంభవము. అందుచేత ఆసన యోగ క్రమం అన్ని భాగాలపైన సమానమైన ఒత్తిడి తెచ్చేదిగా ఉండాలి మరియు కొన్నిటికి విశ్రాంతి కలిగించి వీటి పనిని ప్రభావితం చేయాలి.

ఆసన యోగ క్రమం (7)

రెండు కాళ్ళ పాదాలు మరియు మోకాళ్ళు దగ్గరగా చేసి, మోకాళ్ళు మడిచి పాదాలపై కూర్చోండి (వజ్రాసనం వలె). చేతులు పైకెత్తి, శ్వాస పీలుస్తూ, నడుమును ఎంత వంచగలిగితే అంత వంచండి, తిరిగి తిన్నగా చేసుకొండి. ఇక శ్వాస వదులుతూ ముందుకు వంగండి. పూర్తిగా వంగి, అఱచేతులతో సహా మోచేతుల వరకు చేతులు భూమిపై పెట్టండి. తలకూడా భూమికి తాకించండి. కొంత సమయం ఈ స్థితిలోనే ఉండండి.

అఱచేతులు నేలకి తాకించే వుంచండి. మోచేతులు పైకిలేపి

చేతులపై బరువు తీసుకోండి. అఱచేతులు ముందుకు జరుపుతూ, మోచేతులు తిన్నగా చేస్తూ వెళ్ళండి (బస్కీలు చేసినట్లు). మోచేతులు తిన్నగా అయిన తరువాత శ్వాస పీలుస్తూ మెడ పైకి లాగి ఆగండి. తరువాత మోకాళ్ళు మడిచి సామాన్య స్థితికి రండి. 4-5 సార్లుతో ప్రారంభించి, క్రమంగా హెచ్చించవచ్చును.

ఇందులో వజ్రాసనం, శశాంకాసనం మరియు భుజంగాసనములు సమ్మిళితమైనవి. మూడు ఆసనాలు ఒకే సమయంలో లాభాన్నిస్తాయి. ఈ ఆసనాలు ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగాలకే కాకుండా హృదయరోగాలకు, మధుమేహానికి, అథెరోస్క్లోరోసిస్ మరియు క్రానిక్ బ్రాకైటిస్ వంటి క్షీణింపచేసే, హెచ్చు కాలంవరకు నయంకాని అసాధ్యమనబడే రోగాలకు విశేషంగా లాభాన్ని చేకూరుస్తుంది.

ఆసన యోగ క్రమం (8)

తిన్నగా నిల్చోండి. కాళ్ళ మధ్యన సామాన్యం కంటే ఒకటిన్నర రెట్లు ఎక్కువ దూరం పెట్టండి. కుడిచెయ్యి, మోచెయ్యి వంగకుండా మీదకెత్తండి, చెవికి తగులుతూ తిన్నగా మీదకి లాగివుండాలి. ఈ క్రియలో శ్వాస పీల్చాలి. శ్వాస వదులుతూ, ముందుకి వంగకుండా, ఎడమవైపుకి వంగండి, ఎడమచేయితో ఎడమకాలుని స్పృశిస్తూ క్రిందకి జరపండి. సాధ్యమైనంత వంగండి. ఇక శ్వాస పీలుస్తూ తిన్నగా నిలబడండి. కుడిచెయ్యి పైకే వుండాలి. తరువాత శ్వాస వదులుతూ కుడిచెయ్యి క్రిందకి తీసుకురండి. ఈ క్రియనే ఎడమచెయ్యి పైకెత్తి, కుడివైపు వంగుతూ చేయండి. రెండు వైపులకు వంగుతూ ముమ్మారు చేయండి.

ఇది ఒక త్రికోణాసన స్వరూపము. ఇందులో తల వంచి మోకాలుకి తగల్చే కష్టతర భాగం తీసివేయడమైనది. ఈ ఆసనం అన్నివిధాల శ్వసన

క్రియను పెంచేది, రక్తప్రవాహమును వృద్ధిచేసేది మరియు వీటన్నిటికి మూలమైన కండరాలను దృఢపరిచేది. ముఖ్యంగా అలసట మొదలగు వానికి లాభకరం మరియు ఎసిడోసిస్ వెంటనే పోగొట్టి శరీరంలో ప్రాణ వాయువును సంచరింపజేస్తుంది. నాడీవ్యవస్థ, ఎండోక్రైన్ సిస్టమ్, రక్త ప్రసరణ మరియు ఊపిరితిత్తుల వ్యవస్థ(రెస్పిరేటరీ సిస్టమ్)లను కలిపి చేసే వ్యాయామ క్రియకి ఇది చాలా ఉత్తమమైనది.

భుజముల జాయంట్స్ మరియు చేతులకు

భుజముల జాయింట్ ఒక ముఖ్యమైన 'బాల్ అండ్ సాకెట్ జాయంట్'. మనం అన్ని పనులు చేతులతోనే చేస్తాము. మనం ఈ జాయింట్ని సమర్థవంతముగాను, సమర్థవంతముగాను వుంచుకొనకపోతే ఇది చేతి క్రియాశీలతను తగ్గించివేస్తుంది. ఈ ముఖ్య సున్నితమైన స్థానాన్ని సాధారణంగా ఉపేక్షించి, ఇబ్బందులను కొనితెచ్చుకొంటాము. ఈ భాగానికి కూడా రెండు యోగ వ్యాయామ క్రమములను చెప్పటము జరిగినది.

ఆసన యోగ క్రమం (9)

తిన్నగా కూర్చొండి. రెండు చేతులు ముందుకు చాచి భుజాల ఎత్తుకు తీసుకువెళ్ళండి. అఱచేతులు క్రిందవైపుకు తిన్నగా లాగబడి వుండాలి. వ్రేళ్ళను వంగనీయకూడదు మరియు మణికట్టు దగ్గర వంచుతూ అఱచేతిని సాధ్యమైనంత క్రిందవైపుకు మరల్చండి. మళ్ళీ మణికట్టు మడుస్తూ అదేవిధంగా అఱచేతిని సాధ్యమైనంత పైకి మరల్చండి. ఈ క్రియను ఐదు సార్లు చేయండి. ఈ క్రియనే చేతి వ్రేళ్ళు వెడల్పుగా తెరిచి మరియు పిడికిళ్ళు బిగించి 5-5 సార్లు చేయండి. ఈ క్రియలన్నీ మరల చేతులు ప్రక్కవైపు శరీరమునకు సమానంతరముగా పెట్టి చేయండి. ఈ క్రియ చేతుల నుండి భుజముల వరకు బాగా సూక్ష్మ మాలిష్ చేస్తుంది.

ఇది సూక్ష్మ వ్యాయామం కంటే ఉత్తమమైనది. ఇందులో సహజక్రమంలో చేయబడే కదిలికలు ఎక్కడ ఒత్తిడినివ్వవు.

మెడ, ముఖం మరియు కళ్ళకు

మెడ భాగం వెన్నెముకపై తల ఉన్న స్థానం. ఇది సున్నితమైన నాడులు కలిసే స్థలం. సుషుమ్ననాడి యొక్క పై భాగం, సింపాథెటిక్ నెర్వ్ మరియు ముఖానికి చెందిన మాంసకృత్తుల నాడులు, థైరాయిడ్ గ్రంథులు వుంటాయి. యోగవిజ్ఞానంలో ఈ స్థానం చాలా ప్రముఖమైనది. శరీరమంతటికి సంబంధించిన వ్యాయామములు ప్రాచుర్యములో వున్నాయి. కాని ముఖం యొక్క కండరాల గురించి చాలా తక్కువ వ్యాయామములు వున్నాయని యోగవేత్తలు చెబుతారు. ముఖం యొక్క కండరాలకు అవరోధం లేని నాడులు మరియు రక్త ప్రవాహం చేరాలంటే ఈ దిగువ ఆసన యోగక్రమం అనివార్యం.

ఆసన యోగ క్రమం (11)

సహజస్థితిలో కూర్చొండి లేక నిల్చొండి. మెడ ముందుకు వంచండి. దానిని కుడి వైపుకి, ఎడమ వైపుకి త్రిప్పుతూ పునః ముందుకు తీసుకురండి. ఇప్పుడు మొదట చేసినదానికి విపరీత దిశలో తిప్పండి. దిశ మారుస్తూ, ఈవిధంగా 5-5 సార్లు చేయండి. వ్యాయామం పూర్తి అయిన తరువాత మెడను అఱచేత్తో రుద్దండి.

ఇక మెడ స్థిరంగా వుంచి కళ్ళను క్రమంగా (1) కుడివైపు, ఎడమవైపు (2) క్రిందకి-మీదకి (3) కుడిప్రక్కకు (4) ఎడమప్రక్కకు (5) గుండ్రంగా (6) గుండ్రంగా రెండవ దిశలో (7) ముక్కువైపు చూడటం, తిరిగి తిన్నగా చూడటం (8) కనుబొమ్మలు చూడటం (9) వరుసగా కనుబొమ్మలు,

ముక్కువైపు చూడటం (10) బలంగా కళ్ళు మూయటం, తెరవటము చేయండి. క్రియ పూర్తి అవగానే వ్రేళ్ళతో కళ్ళపై మెల్లగా రాయండి.

ఆసన యోగ క్రమం (12)

కూర్చొని లేక నిల్చొని నడుం తిన్నగా పెట్టండి. చేతుల బొటన వ్రేళ్ళను చెవుల ఛిద్రాలలో, చూపుడువ్రేలు కళ్ళపైన, మధ్య వ్రేళ్ళు ముక్కుపుటాల వద్ద, మిగతా రెండు వ్రేళ్ళు పెదిమలపైన పెట్టండి. అన్ని వ్రేళ్ళతో మెల్లగా నొక్కుతూ నోటిలో గాలి నింపండి. ఇప్పుడు గడ్డాన్ని కంఠకూపంలో పెడుతూ నోటిలోని గాలి ఒత్తిడిని ముఖమంతటికి వెళ్ళేటట్లు చేయండి, వ్రేళ్ళతో ఒత్తిడి చేస్తూనే వుండండి. ఎంతసేపు ఇలా వుండగలిగితే అంతసేపు వుండండి. తరువాత తల ఎత్తి, వ్రేళ్ళ ఒత్తిడి తగ్గిస్తూ గాలిని బయటకు వదలండి. ఈ క్రియంతా మూడుసార్లు చేయండి. తరువాత ముఖాన్ని పొడిగా వున్న అఱచేతులతో మాలిష్ చేయండి.

ఈ ఆసన యోగ క్రమం థైరాయిడ్‌గ్రంథిని ఉత్తేజితం చేసి దాని స్రావాన్ని శరీరమంతటికి చేరుస్తుంది, శరీరానికి తాజాతనాన్ని తెస్తుంది మరియు అలసట పోగొడుతుంది. ఈక్రమం నియమబద్ధంగా చేస్తే కేవలం శరీరం వరకే కాకుండా, భావనలతో కూడ కలిసి సాధకుని పూర్తి వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రభావితము చేస్తుంది.

ప్రాచుర్యములో ఉన్నవి మరియు అనుసంధానం ద్వారా తెలుసుకొన్న క్రొత్త ఆసన వ్యాయామముల వైజ్ఞానిక తత్త్వజ్ఞానమును ఇక్కడ విశ్లేషించడము జరిగినది. ఎవరైనా నియమబద్ధంగా, సామాన్య నియమాలతో వీటిని అభ్యసించి లాభం పొందగలరు. సాధనకు సంబంధించిన క్రియలను ఇందులో చేర్చలేదు. అది వేరే విషయం. ఇక్కడ ఆరోగ్య రక్షణ, ఆరోగ్య వృద్ధికే ప్రాధాన్యమివ్వటమైనది.

మాలిష్ : ఒక ఉపయోగకరమైన వ్యాయామం

ఆరోగ్య నిర్మాణానికి మాలిష్ ఉపయోగకరమైన వ్యాయామం. జీవించడానికి ఆహారము, విశ్రాంతి, ఉపవాసము వలనే, దీనివలన కూడా లాభం చేకూరుతుంది అని ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడింది. "నియమ బద్ధంగా నూనె మాలిష్ చేస్తే వాతరోగం పోతుంది. అవయవాలు దృఢమవుతాయి. దృష్టి తీక్షణమవుతుంది, నిద్ర మరియు సుఖం లభిస్తుంది. వృద్ధావస్థ పోతుంది, శరీరంలో శక్తి చేరుతుంది మరియు శరీర వర్ణం సువర్ణము వలె అవుతుంది". మాలిష్ చేసే ముఖ్యమైన పని రక్త-సంచారంలో తీవ్రత తేవటము. మాలిష్ చేయటమంటే రక్తశుద్ధీకరణలో నాడులకు సహాయపడటం. ఏ స్థానాలలో రక్తం గూడుకడుతుందో లేక చిన్న ముళ్ళు పడుతుందో, వాటిని కరిగించి పల్చగా చేయటం మాలిష్‌తో తేలికగా జరిగిపోతుంది. శరీరానికి తేలికైన వ్యాయామం జరగటం వలన శరీరం చైతన్యవంతమై, చలాకీగా, చురుకుగా వుంటుంది.

శరీర అంగాలలో క్రియాశీలత, జీర్ణశక్తి, రస-నిఃసరణ, శరీరంలో జీర్ణమైన రసాల శోషణ మరియు శుద్ధీకరణ ప్రక్రియను వేగవంతము చేయుటకు మాలిష్ ఉత్తమ ఉపాయము. దీనివలన రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది మరియు అన్ని రక్తవికారాలు నశిస్తాయి. ఇతర వ్యాయామాలలో పై కండరాలకు లాభం కలుగుతుంది కాని లోనున్న కండరాలకి లాభం కలగడానికి లోతైన మాలిష్ చేయాలి. దీనితో నిష్క్రియమైన అంగాలకు చలనం వస్తుంది మరియు మాంసకృత్తులు ఎదుగుతాయి. అధిక లావుగా ఉన్నవి అందంగా మారుతాయి. మాలిష్ వలన మాంసకృత్తుల శక్తి పెరుగుతుంది, అలసట పోతుంది. మానసిక మరియు శారీరిక శ్రమ వలన అలసట తెచ్చే దోషతత్త్వాలు మాంస కృత్తులలో చేరుతాయి, అవి తొలిగి చురుకుదనం వస్తుంది.

శరీరంలో నున్న నాడీవ్యవస్థపై మాలిష్ ప్రభావం చాలా ఉంది. ఎటువంటి నొప్పి ఉన్న నరాలకి మాలిష్ చేసినా నొప్పి తగ్గుతుంది. ఆవ నూనె ఈ క్రియకు అధిక లాభకరమైనది. మిల్లు నూనె కంటే శుద్ధమైన గానుగ నూనె మంచిది. వీలైనవారు కొబ్బరినూనె వాడవచ్చు. కొబ్బరిచెట్లు ఇతర అన్ని చెట్ల కంటే ఎత్తుగా వుంటాయి. అందుచేత అవి సూర్యకిరణాల నుండి అత్యధిక శక్తి పీల్చుకుంటాయి. వీటిలో రేడియం అనే ముఖ్య తత్త్వముంటుంది. అది శరీర ధాతుపుష్టికి లవణం వలె పనిచేస్తుంది. శరీర అవయవాలు, నాడుల ఉష్ణత తీసివేసి ఒంటికి చలువ కలుగజేస్తుంది. సహజ విటమిన్లు దొరుకుతాయి. పక్షవాతం, వాతం వంటి రోగాలలో చిన్న ఆవాలనూనె కాని నువ్వులనూనె కాని ఉపయోగిస్తారు. రంగు సీసాలలో కొబ్బరినూనె నింపి, కొన్ని రోజులు ఎండలో పెడితే దానిని కూడా ఈ రోగాలకు ఉపయోగించవచ్చును.

మాలిష్ చేసే విధానాలు : (1) ఘర్షణ (2) దండన (3) థపకీ (4) కంపన మరియు (5) సంధి ప్రసరణ. వయస్సు, స్థితి మరియు అవసరాన్ని అనుసరించి వీటి ప్రయోగముంటుంది. అఱచేతులను ఉపయోగించి చేసే మాలిష్‌ని ఘర్షణ అంటారు. త్వర త్వరగా చేతులు జరపటం వలన రక్తం వేడెక్కి బాగా ప్రవహిస్తుంది. ఇది నూనె పూర్తిగా శరీరంలోకి ఇంకిపోయేవరకు చేయాలి. మాలిష్ చేస్తున్నప్పుడు చేతులు హృదయం వైపుకి వెళ్ళాలి. అనగా నడుం నుండి గుండె వైపు, భుజాల నుండి గుండె వైపుగా సాగాలి. వేరు వేరు అవయవాల మాలిష్‌తో భిన్నమైన లాభాలను పొందగలము. దిగువపొట్టకు మాలిష్ చేస్తే మలబద్ధకం పోతుంది. క్రొవ్వు చేరిన ప్రదేశాలు మాలిష్ చేస్తే లావు తగ్గుతాము. తలకు మాలిష్ చేస్తే నిద్రపడుతుంది. చిగుళ్ళు రుద్దటం కూడా ఒక రకమైన ఘర్షణ క్రియ. దీనితో పళ్ళు గట్టిపడతాయి. డయాబిటిస్ రోగులకు

మాలిష్ చేస్తే షుగర్ తగ్గుతుంది. మాలిష్ నియమబద్ధంగా చేస్తేనే లాభం స్థిరంగా వుంటుంది.

మాలిష్‌కు సమయం, అవకాశం లేనివారు స్నానం చేయునపుడు శరీర అవయవాలను బాగా రుద్దుకొని కడుక్కోవాలి. స్నానం తరువాత దళసరి తువ్వాలుతో శరీరాన్ని గట్టిగా రాసి ఆరపెట్టుకోవాలి. ఇలా చేస్తే రక్త సంచారము బాగా జరుగుతుంది. మాలిష్ తరువాత కొంతసేపు పల్చటి ఎండలో కూర్చోవటం లాభకరము. ధనికులు–నిర్ధనులు, రోగులు–ఆరోగ్యవంతులు, చిన్న–పెద్దవారు అందరూ మాలిష్‌తో లాభం పొందగలరు. ఇందులో ఎటువంటి హానికి తావులేదు.

మాలిష్‌కి నియమాలు

మాలిష్ తేలిక వ్యాయామం. స్వయంగా వ్యాయామం చేయలేనివారికి మాలిష్ ద్వారా వ్యాయామ లాభం కల్పించగలము. వ్యాయామం ఒక ఉపచారం కూడా. ఇది పట్టుకుపోయిన నొప్పులకు, నొప్పులకు, అలసట తీర్చుటకు చాలా లాభకరము. మాలిష్ చేసేవారి మనఃస్థితి, చరిత్ర, స్వభావము మర్దన చేయించుకొనేవారిపై సూక్ష్మరూపంలో ఉంటుంది. మాలిష్ చేసేవారికి – చేయించుకొనేవారి పట్ల వారికి మంచి చేయాలని, శుభం కలగాలనే భావన వుండాలి. విశేష చికిత్స ఉపచారం ద్వారా లాభం కలిగిస్తున్నాననే సంకల్పశక్తితో చేసే మాలిష్ అధిక లాభాన్నిస్తుంది. మాలిష్ చేసే ప్రదేశం స్వచ్ఛంగాను, తెరిచి వున్నది, వెలుగు గాలి బాగా వచ్చేదిగాను వుండాలి. మాలిష్ చేసే చాప లేక బల్ల కూడా స్వచ్ఛంగా వుండాలి. మాలిష్ చేస్తున్న అవయవాలను బిగువుగా వుంచరాదు. బాగా వదులుగా విడిచిపెట్టాలి. మాలిష్ కాళ్ళ వైపు నుండి తలవైపుకు చెయ్యాలి. హృదయాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. భుజాలు, తల నుండి మాలిష్ చేసేటప్పుడు క్రిందవైపుకు చేయాలి.

మాలిష్ తేలిక చేతులతో చేయాలి. కండరాలు మరియు నరాలలో రక్త–సంచారమే లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. వస్తాదులకు నొక్కిపెట్టి చేసే మాలిష్ పద్ధతి సాధారణ వ్యక్తులకు పనికిరాదు. మాలిష్ చేసే వ్యవధి సాధారణంగా ఒక గంట. మర్దనాకు ఆవ, నువ్వులు లేక కొబ్బరినూనె ఉపయోగించాలి. మాలిష్ తరువాత వెచ్చటి నీళ్ళతో స్నానం చేయాలి. స్నానం తరువాత మందమైన తువ్వాలుతో రుద్దుకొని శరీరమును ఆరపెట్టుకోవాలి. ఈ రుద్దుకోవటం కూడా మాలిష్ క్రియ అని తెలుసుకోవాలి. ఒత్తిడి నిస్తున్నప్పుడు శ్వాస నిలపరాదు. నిండు పొట్టతో మాలిష్ చేయించుకోరాదు. గర్భవతి స్త్రీలకు పొట్ట, దిగువపొట్టను వదలి, ఇతర శరీర అవయవాలకు మాత్రమే మాలిష్ చేయాలి. స్తనాలపై ఏమాత్రం ఒత్తిడి పడకూడదు. స్త్రీల మాలిష్ స్త్రీలు చేయాలి. చిన్నపిల్లలకి ఇంకా తేలికగా మాలిష్ చేయాలి. వారి అవయవాలకు చక్కలిగింత పెట్టినట్టు చేస్తే సరిపోతుంది. మాలిష్‌కు చెందిన కొన్ని ముఖ్య ప్రయోగాలు ఈవిధంగా వున్నాయి.

1. సామాన్యమైనది : ఇది ఒక వ్యాయామం. చెయ్యి క్రింద నుండి పైకి, కుడి నుండి ఎడమవైపుకు జరిపేటప్పుడు కొంచెం నొక్కుతూ, తిరిగి తెస్తున్నప్పుడు వదులుగాను ఉండాలి. నూనె మాలిష్‌తో పాటు అవయవాలను దగ్గరచేసి దూరం చేయటం వంటి క్రియలు చేయవచ్చును.

2. తాల్–థపకీ : మాలిష్ చేసేవారు చెయ్యి తేలికగా పెట్టి కండరాలకు ఉత్తేజన కలిగించే చిన్న చిన్న చఋపులతో పాదాల నుండి హృదయం వైపు, తల నుండి హృదయం వైపుకు వెళ్ళాలి. పొట్టపై చేయటానికి కుడివైపు నుండి ఎడమవైపుకు వృత్తాకారంగా వెళ్ళాలి. మధ్యలో వెనక్కి రాకూడదు. చేతులు ఎత్తి మరల వెనక్కి వచ్చి వేరొక పర్యాయం ప్రారంభించాలి.

3. నులుముట : చిన్న చిన్న స్థానాలను గిల్లినట్టుగా, నొక్కుతూ వదులుతా మాలిష్ క్రియను పూర్తిచేయాలి. దీనిలో కేవలం వ్రేళ్ళు మాత్రమే ప్రయోగిస్తారు.

4. నూరుట అణుచుట : ఈ పద్ధతిలో చేతులతో కండరాలపై ఒత్తిడి తెచ్చి వాటిని ఇటూ అటూ తిప్పుతారు. ఇది సామాన్యముగా వీపుపై ఉపయోగిస్తారు, హృదయం దరిదాపులలో కాదు. వెన్నెముకను కేంద్రబిందువుగా చేస్తారు. వెన్నెముక నుండి బయటకు అధిక ఒత్తిడితోను మరియు తిరిగి వస్తున్నప్పుడు తక్కువ ఒత్తిడితోనూ చేస్తారు. ఇందులో కూడా ప్రక్రియ క్రింద నుంచి పై వైపుకు సాగుతుంది. ముఖ్యంగా అఱచేతులను ఉపయోగిస్తారు.

5. ఘర్షణ : ఇందులో నూరుడు క్రియ ముఖ్యమైనది. నూరడమంటే రుద్దడం. దీనిని పహలవాని మాలిష్ అని కూడా అంటారు. హృదయం, పొట్ట వంటి సున్నిత ప్రదేశాలపై దీనిని తక్కువగా వాడుతారు. ముఖ్యంగా జాయింట్స్‌పై దీనిని వినియోగించగలము.

6. నులుపుట : దీనిని కేవలం కాళ్ళు చేతులకే వినియోగిస్తారు. నులిపే ఒత్తిడి కండరాల వరకే చేస్తారు. ముఖ్యంగా జాయింట్స్‌ను ప్రభావితం చేయకూడదు. భుజాలపై, పిక్కల వెనుక భాగం వరకే వీటి ప్రయోగం చేయగలరు. ఇతరత్ర వర్జితము.

7. కుదపటము : ఇందులో ఒత్తిడి చేయరు. కేవలం వదులుగా వున్న కండరాలను కదుపుతారు. ఇది వృద్ధులకు ఉపయోగకరము. ఇందులో వదులు తగ్గి శరీరం దృఢపడుతుంది.

8. చరుపుట (patting) : ఇది ఎన్నో విధాలుగా చేయవచ్చును. 1. అఱచేతిని దొప్పలా చేసి, 2. చేతిని (గొడ్డలి లాగా) అడ్డంగా నిలబెట్టి

దానితో అవయవాలను తట్టి, 3. రెండు చేతుల పిడికిళ్ళు బిగించి, రోకలితో దింపనట్లు చేస్తారు.

9. కంపనము : ఇందులో కంపనము తెస్తారు. యంత్రముల ద్వారా కూడా ఈ కంపనములు సృష్టిస్తారు. రెండు చేతులతో ఒకే సమయంలో కంపనములు కలిగించవచ్చును.

వీటన్నిటికి వాటి – వాటి విశిష్టత ఉంది. విశేష స్థానంలో వున్న బిగువు, వదులు, బలహీనం మొదలగు పరిస్థితులు తెలుసుకొని వీటిని ప్రయోగించాలి. దీనికొరకు శరీర శాస్త్రవేత్త సలహా కూడా పొందవచ్చు. కాని శరీర వ్యాయామం కొరకు చేసే మాలిష్ మార్పు ద్వారా ఆనందాన్ని పొందవచ్చు. పై క్రియలలో చేయించుకొనేవాడు నిష్క్రియంగా వుంటాడు మరియు చేసేవారు కళాత్మకంగా, ఎక్కువసేపు కాని, తక్కువసేపు కాని, బరువు చేతులు లేక తేలిక చేతులతో తన అనుభవాలను వినియోగించి చేయాలి. ఇందులో చేసేవాడికి సహాయం కూడా చేస్తుండాలి. ఒకప్పుడు తను స్వయంగానే, స్నానానికి ముందు దైనిక వ్యాయామం వలె మాలిష్ చేసుకోవాల్సివస్తుంది. వ్యాయామశాలలో అవలంబించే పద్ధతి లాగే, తన అవసరాలను తనే పూరించుకోగలడు.

ఇతర వ్యాయామ పద్ధతులు

ఇప్పటివరకు మనం వ్యాయామానికి గల ప్రాముఖ్యత, దాని దర్శనం (ఫిలాసఫీ) మరియు ఒక యోగవ్యాయామ శృంఖల గురించి తెలుసుకొన్నాము. ఈ ప్రతిపాదనల ఆధారంపైన ప్రతివ్యక్తి వ్యాయామానికి ప్రేరితుడై, ప్రస్తావించిన యోగ వ్యాయామం ద్వారా లాభం పొందగలడు. ఈ శృంఖల అన్ని విధాల సర్వాంగపూర్ణము మరియు సర్వసులభమైనది. ఇది ఆచరించినవాడు తప్పక లాభం పొందుతాడు. ఇక ఇతర వ్యాయామ

పద్ధతుల చర్చ చేయబోతున్నాము. ఒక్కొక్కప్పుడు మనిషి ఉపయోగకరమైన విషయాలను ఆచరించడు. దానికి కారణము తన పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేకపోవటం అంటాడు. కాని దాని వెనుక తన బద్ధకమే అసలు కారణమైయుంటుంది. వ్యాయామం ప్రాముఖ్యత తెలుసుకున్నాక దానికి ఏదోవిధంగా తన జీవితంలో స్థానమివ్వాలి.

ఇటువంటి ప్రయత్నాలు చేసేవారికి కొన్ని ఇతర వ్యాయామ పద్ధతులను సూచిస్తున్నాము. 1. కాలినడక జాగింగ్ 2. బలహీనులకు పక్కపైనే చేయగలిగే వ్యాయామం 3. తక్కువ సమయం మరియు స్థానంలోనే తన అవయవాలకు తగిన శ్రమ కలిగించడము 4. వ్యాయామంతోపాటు సామూహికత మరియు శౌర్య పరాక్రమం నిమిత్తం దండీల వ్యాయామం. ఇందులో మొదటి మూడు వ్యక్తిగతమైనవి, చివరిది సామూహిక దృష్టితో అధిక ఉపయోగకరమైనది. పరిస్థితిని అనుసరించి వీటిని అవలంబించవచ్చును.

అందరికి ఉపయోగపడే నడక వ్యాయామం

ఉదయమే నడవటము ద్వారా శారీరిక మరియు మానసిక వ్యాయామముల సమన్వయం పొందగలము. అందరు ఈ సరళమైన వ్యాయామం నుండి లాభం పొందవచ్చును. ఉదయపు వాతావరణంలో సూర్యుని అల్ట్రావైలెలెట్ కిరణాలు మరియు గాలిలో ఆక్సిజన్ అధికంగా వుంటాయి. క్రమబద్ధమైన, గతిబద్ధమైన, చాలా సమయం వరకూ సక్రమంగా సాగే నడక శరీరములోని అన్ని అంగాలను సమానంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇంత బాగా కఠినమైన వ్యాయామాల ద్వారా కూడా జరగదు. ముఖ్య విషయం నడక వ్యాయామంతో ఆరోగ్యం పెరుగుతుందని నమ్మకం. వ్యాయామశాలలో అందరూ ఆ యా క్రియల ద్వారా ఆరోగ్యం

అభివృద్ధి చేసుకుంటున్నామనే భావన కలిగియుంటారు. రోజంతా తిరిగినా కూడా రాని ఆరోగ్యం ఒక గంట నడక వ్యాయామం వలన చేకూరుతుంది, దీనికి కారణం నడక వ్యాయామంతో జతపడిన ఆరోగ్యవృద్ధి అనే భావనల సంకల్పమే! ఉదయం నడక వ్యాయామం ద్వారా ఎంతోమంది శక్తిలేనివారు, రోగంతో వున్నవారు మరల ఆరోగ్యవంతులయ్యారు.

గాంధీగారు తన నడక వ్యాయామ క్రమం తప్పకూడదని ప్రయత్నించేవారు. వ్యాయామం సమయము కూడా తప్పలేదు. రెండు మైళ్ళు ఉదయం, రెండు మైళ్ళు సాయంత్రం నడవటం వారి దినచర్యలో భాగంగా వుండేది. మహా పండిత థోరో నడక వ్యాయామం తన జీవనానికి ముఖ్యావసరంగా భావించేవారు. శరీర శ్రమ, ఇతర వ్యాయామాలు చేసినా కూడా, ప్రతిదినం రెండు గంటలు నడిస్తేనే కాని శరీర అవసరాలు నెరవేరవు. ఇతర వ్యాయామాలను నడక వ్యాయామంతో సరిపోల్చరాదు. శరీర వ్యాయామ లాభం, సామాన్యంగా నడిచి కూడా పొందవచ్చును. అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా నడిస్తే లాభం కలుగుతుంది. మనుష్య శరీర రచన ఎలా జరిగిందంటే దానికి మానసిక శ్రమ కంటే శరీర శ్రమ అధికం కావాలి. 'తక్కువ పనిచేసేవాడు పెద్దవాడనే' హీనమైన ఆలోచన మనకి ఆరోగ్య సుఖం లేకుండా చేస్తుంది.

నడక వ్యాయామం వలన లాభం పొందాలంటే దాని నియమాల నన్నింటిని పాటించాలి. నడక వ్యాయామం ఒక కళ. నియమబద్ధమైన ప్రవాహం, సరళత, క్రమబద్ధత, వేగం, ఉత్సాహం, సతర్కత అన్ని అందులో కలిసివుండాలి మరియు ఎటువంటి అనుభూతి చెందాలంటే విశ్వవ్యాప్తంగా ఉన్న మహాప్రాణసాగరం నుండి ఉపయోగకరమైన తత్త్వాలను గ్రహించడానికి ఒక సాహసమైన అన్వేషణ యాత్రకు బయలుదేరాను

అని. నడక వ్యాయామంలో శరీరం అంతా తిన్నగా వుండాలి. చురుకుగా వుండాలి కాని కండరాలు స్వాభావిక సరళతను కలిగివుండాలి.

నోరు మూసుకొని వుండాలి. శ్వాస ముక్కుతోనే పీల్చాలి. లోతైన శ్వాస తీసుకొనే అభ్యాసం చేయాలి, ఇందులో స్వచ్ఛమైన గాలి అన్ని శరీర అవయవాలలో ప్రవేశిస్తుంది. నడక వ్యాయామ సమయంలో పూర్తిగా శ్వాస పీల్చి పూర్తిగా బయటకు వదలాలి. ఈ వ్యాయామానికి సరైన సమయం సూర్యోదయానికి ముందు ప్రారంభించి, సూర్యోదయం జరిగిన కొంత సమయం తరువాత పూర్తి చేయటం. నడక వ్యాయామ సమయంలో శరీరంపై తక్కువ మరియు తేలికైన దుస్తులు వుండాలి. గంటకు 3 లేక 4 మైళ్ళ వేగం చాలు. అనారోగ్యంతో వున్నవారు, బలహీనులైన వృద్ధులు, పిల్లలు లేక లావుగలవారి సంగతి వేరు. నడక అలవాటు లేని మహిళలు కూడా మెల్లగా నడవవచ్చును.

తన స్థానంలోనే పరుగు-నడక

నడక వ్యాయామానికి సమయం లేనివారు, స్నానం తరువాత ఐదు నిమిషముల వరకు తమ స్థానంలోనే నిలుచొని అడుగులతో తాళం వేసినట్లు త్వరత్వరగా కాళ్ళు కదుపుట, తరువాత పరుగు తీసే ముద్రలో అదే స్థానంలో వుండి అడుగులు వేయుట చేయవచ్చును. ఈ 'జాగింగ్' పేరుగల క్రియ అనేకమంది చేస్తుండగా చూడవచ్చును. హై కొలెస్ట్రాల్ లేకుండా వుండేందుకు ఈ క్రియను చేయమని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు. ఈ క్రియను కొద్దిగా మారుస్తూ, కొంతసేపు మెల్లగా, కొంతసేపు వేగంగా, కొన్ని క్షణాలు కాళ్ళు ముందుకు చాస్తూ చేయవచ్చును. ఈ క్రియలో మడమలు పొట్టకు తగిలేటట్లు చేయాలి. దీనితో కాళ్ళకు పూర్తి వ్యాయామం జరిగి చేతులు కాళ్ళ నుండి హృదయానికి రక్తం తీవ్రగతితో ప్రవహిస్తుంది.

అశక్తులకు వ్యాయామం

వయస్సు లేక రోగప్రభావం వలన అడుగు బయటపెట్టలేనివారు, పక్కమీద పడుకొనే వుండి, శరీరాన్ని క్రమానుసారం కదిపి, వ్యాయామ లాభం చాలావరకు పొందవచ్చును.

గుర్తించవల్సిన విషయం ఏమనగా వ్యాయామానికి, సహజశ్రమకి చాలా భిన్నత వుందని. వ్యాయామం శరీరములోని ప్రతి అంగ అవయవము ఆరోగ్యంగా, క్రియాశీలంగా చేస్తుంది. వాని దక్షతను అభివృద్ధి పర్చుటం మన లక్ష్యమైయుంటుంది. అందుచేత శ్రమవల్ల అలసిపోయిన వారు కూడా వ్యాయామం వలన తాజాతనం పొందుతారు. బిగిసిపోకుండా, శరీరం తేలికగా సహజంగా వుంటుంది. శ్రమలో శరీర శక్తిని వినియోగించే లక్ష్యముంటుంది. ఈ ముఖ్య భిన్నత మరిస్తే వ్యాయామానికి ఉత్సాహం వుండదు.

అభ్యాసక్రమం

అభ్యాసం 1 : తిన్నగా పడుకోండి. వరుసగా పాదాలను ముందుకి-వెనక్కి, రెండు ప్రక్కలకి, గుండ్రంగాను తిప్పండి. అఱచేతులను వరుసగా పూర్తిగా తెరవటం, పూర్తి శక్తితో మూయటం చేయండి. ఈ రెండు క్రమములు ఐదు-ఐదు సార్లు చేయండి. క్రమం పెంచవచ్చును.

అభ్యాసం 2 : కాళ్ళను సుమారు 9 అంగుళముల దూరం పెట్టండి. ఇప్పుడు పాదాలను మడమలను ఆధారంగా చేసుకుని ఒక వైపుకు సాధ్యమైనంత తిప్పండి, అలాగే రెండో వైపుకు తిప్పండి. ఈ క్రమం మొదట ఒక్కొక్క పాదంతో, తరువాత రెండు పాదాలు కలిపి ఒకేసారి చేయండి.

అభ్యాసం 3 : తిన్నగా పడుకొని మోకాలు వంచకుండా ఒక కాలు పైకి లేపండి, తిరిగి దించేయండి. ఈ క్రియ రెండో కాలుతో చేయండి. ప్రతి ఒక కాలుతో ఐదు-ఐదు సార్లు చేయండి. మీ శక్తి అనుమతిస్తే రెండు కాళ్ళతో ఒకేసారి చేయండి.

అభ్యాసం 4 : ఎడమకాలు మోకాలు వంచుతూ దానిని మీ గుండె దగ్గరకు తీసుకురండి, పాదాన్ని క్రింది వేపుకు బలంగా వంచండి, రెండు చేతులతో మోకాలును నొక్కి గుండెకు తాకించండి. వీలైనంత ఒత్తిడి మాత్రమే చేయండి. ఈ క్రియ రెండు కాళ్ళతో ఐదు-ఐదు సార్లు చేయండి.

అభ్యాసం 5 : తిన్నగా పడుకొండి. అఱచేతులు పక్కపై అణచండి. రెండు చేతులు తిన్నగా వుండాలి. ఇక సామాన్య బలంతో వీలైనంతవరకు నడుం, పిరుదులు పైకి లేపండి. కాళ్ళు, వీపు పక్కకు తగులుతూండాలి. ఈ క్రియ ఐదుసార్లు చేయండి.

అభ్యాసం 6 : చేతులు శరీరానికి కొంచెం దూరం చేసి పెట్టండి. మోచెయ్యి తిన్నగా అఱచేతుల పక్కకు ఆనించి పెట్టండి. నడుము వీలునుబట్టి కుడిప్రక్కకు, ఎడం ప్రక్కకు తిప్పండి. కావలసినంత సమయం అలా వుండే క్రమం పెట్టుకొండి. ఆరంభంలో 30 సెకెండ్లు చాలు. స్థితిని అనుసరించి పెంచవచ్చును. 5-10 నిముషాల వరకు దీనిని చేయవచ్చును.

అభ్యాసం 7 : ఎడమచెయ్యి పైకి తిన్నగా లేపి లాగండి, దీర్ఘశ్వాస తీసుకోండి. చెయ్యి తిరిగి క్రిందికి తెస్తూ శ్వాస వదలండి. ఈ క్రియ కుడిచేతితో కూడా చేయండి. రెండు చేతులతో 5-5 సార్లు చేయండి. చివరికి రెండు చేతులు పైకి లేపి ఒళ్ళు విరుచుకున్నట్లు శరీరాన్ని లాగండి.

అభ్యాసం 8 : తిన్నగా పడుకొని అఱచేతులు పక్కపై పెట్టండి. కాళ్ళు మరియు తల రెండు ఒకే సమయంలో వీలైనంత పైకి లేపండి, తిరిగి యథాస్థితికి రండి. ఈ క్రమం ఐదు సార్లు చేయండి.

అభ్యాసం 9 : ఎడం ప్రక్కకు తిరిగి పడుకొండి. నడుం కుడి వైపుకు త్రిప్పుతూ కుడి మోచెయ్యి సహాయం తీసుకొని శరీర పై భాగాన్ని వీలైనంత పైకి లేపండి. శరీరం ఒత్తిగిలి వుండాలి, తిన్నగా అవద్దు, బోర్లా అవద్దు. శరీరాన్ని తిరిగి పక్కపైకి తీసుకురండి. ఈ క్రమం 5 సార్లు చేయండి.

అభ్యాసం 10 : పైన చెప్పిన క్రమం వలెనే, ఎడమవైపుకు తిరిగి పడుకొని ఇదే క్రమాన్ని మరల చేయండి.

అభ్యాసం 11 : బోర్లా పడుకొండి. మోచేతులు మడిచి అఱచేతులు గుండె దగ్గర పక్కపై పెట్టండి. తల, ఛాతీ సామాన్యశక్తితో ఎంతవరకు ఎత్తగలరో ఎత్తి మరల పక్కపై పెట్టండి. ఎత్తుతున్నప్పుడు శ్వాస పీల్చండి, తిరిగి దించుతున్నప్పుడు శ్వాస వదలండి.

అభ్యాసం 12 : ముందు వెల్లకిలా పడుకొని మూటకట్టినట్లు శరీరాన్ని కూడతీయండి, తిరిగి విప్పేయండి. ఇదే క్రియ మెల్లమెల్లగా ఎటువంటి కుదుపులూ లేకుండా 3-4 సార్లు చేయండి. ఇదే క్రమం ఎడమ, కుడి వైపులకు తిరిగి చేయండి.

శీతలీకరణ : వ్యాయామం తరువాత తిన్నగా పడుకొని శరీరాన్నంతటిని వదులుగా వదిలేయండి. దీనిని శవాసనం లేక శీతలీకరణ అంటారు. ఎవరికైతే వ్యాయామము మధ్యలో అలసటగా వుంటుందో, వారు మధ్యలోనే శీతలీకరణ చేయవచ్చును. ఎటువంటి వ్యాయామం చేసినా చివరికి శీతలీకరణ చేయాలి.

పైన చెప్పిన వ్యాయామ శృంఖల లాభదాయకమైనా అన్నీ చేయనవసరం లేదు. అశక్తిగా వున్నవారు ముందు బాగా సులభంగా వున్న అభ్యాసాలే చేయాలి. కఠినమైనవాటిని ప్రథమంలో కాకపోయినా పరిస్థితిని బట్టి తరువాత జోడించవచ్చును.

స్థిరంగా నున్న వస్తువులను నెట్టే వ్యాయామం

స్థానము, సమయము తక్కువగా వున్నవారికి ఈ వ్యాయామం ఉపయోగకరము. తమ గదులలోనే, సామానులు జరపకుండా ఇటువంటి వ్యాయామం చేయవచ్చును. దీనికొరకు 10 నిమిషములు వెచ్చించినా సరిపోతుంది. ఇందులో తన శక్తినే ఉపయోగిస్తారు కనుక ఎంత బలహీనుడైనా, బలవంతుడైనా ఈ పద్ధతితో లాభం పొందగలడు.

అభ్యాసం 1 : గోడవైపు ఛాతి పెట్టి గోడని ఆనుకొని నిలబడండి. రెండు చేతులను భుజాల ఎత్తుకి తెచ్చి అఱచేతులను గోడకు ఆనించండి. ఇంక ఛాతి, అఱచేతులతో గోడను త్రోయటానికి ప్రయత్నించండి. ఈ క్రమమే గోడకు వీపు పెట్టి చెయ్యండి. 5 సెకెండ్లు సమయం చేస్తే సరిపోతుంది.

అభ్యాసం 2 : గోడ నుండి కొంచెం దూరంగా నిలబడండి. అఱచేతులు ఛాతి వెడల్పుని అనుసరించి గోడపై అన్చండి. మోచేయి మడిచి ఛాతీని ఇంకా గోడకు దగ్గరగా తీసుకొని వెళ్ళండి, కాని తాకించ వద్దు. కాళ్ళ నుండి భుజాల దాకా పూర్తి శరీరమును తిన్నగా వుంచుతూ గోడను వెనక్కి నెట్టండి. ఈ క్రియలో కాళ్ళు – గోడ మధ్య దూరం మార్చి, రెండు మూడు కోణాల నుండి చేయండి. సమయం 5 సెకెండ్లు.

అభ్యాసం 3 : కాళ్ళు గోడ నుండి దూరంగా వుంచండి. అఱచేతులు ఛాతీ వెడల్పుని అనుసరించి గోడపై ఆన్చండి. మడమల నుంచి చేతి

మణికట్టు వరకు శరీరమును నిటారుగా వుంచండి. ఈ స్థితిలో గోడను నెట్టండి. అభ్యాసం 2 వలనే, 2–3 కోణాల నుండి అభ్యసించండి. సమయం ప్రతిసారి 5 సెకెండ్లు.

అభ్యాసం 4 : క్రితం వలెనే చేతులు గోడకు ఆన్చండి. రెండు మోకాళ్ళు సగం వరకు మడిచి గోడను నెట్టండి. ముందు రెండు చేతులు, కాళ్ళపై సమానమైన బలం పెట్టండి. తరువాత వరుసగా ఒక్కొక్కవైపు హెచ్చుబలం పెట్టండి. ఈ క్రమం మార్చండి. మొత్తం సమయం 9–10 సెకెండ్లు చాలును.

అభ్యాసం 5 : ఎడమకాలు ముందుకి, కుడికాలు వెనక్కి పెట్టి వంకరగా నిలుచొండి. ముందు మోకాలు మడిచి, వెనుకది తిన్నగా పెట్టి మోచేతులు తిన్నగా పెట్టి గోడను నెట్టండి. ఈ క్రియను మోచేయి మడిచి చేయండి. తరువాత కాళ్ళ స్థితి మార్చి రెండు క్రమాలు చేయండి. సమయం 8 నుండి 10 సెకండ్లు.

అభ్యాసం 6 : దీనికొరకు మూలనున్న ప్రదేశము కాని ద్వారం కాని ఎన్నుకోండి. కాళ్ళ మధ్య దూరముంచి నిలుచొండి. రెండు చేతులు భుజాల ఎత్తులో రెండు వైపుల చాచి గోడపై పెట్టండి. ఇప్పుడు చేతులు కాళ్ళతో ఒకేసారి బయటకు బలంగా నెట్టండి. ఈ క్రమం శరీరాన్ని వేరు వేరు కోణాలలో పెట్టి చేయండి. సమయం 8 సెకెండ్లు.

అభ్యాసం 6 : మూలగా లేక ద్వారం సహాయంతో ఇదే క్రియను ఎడమచేయి మడిచి, కుడి చేయి తిన్నగా పెట్టి చేయండి.

అభ్యాసం 8 : గోడవైపు వీపు పెట్టి నిల్చొండి. తమ ఎత్తుని అనుసరించి కాళ్ళను గోడ నుండి కొంచెం దూరంగా పెట్టండి. నడుమును గోడకు ఆన్చండి. నడుము, కాళ్ళతో గోడపై ఒత్తిడి చేయండి. ప్రారంభంలో

నడుము మధ్య భాగం నుండి ఒత్తిడి చేయండి, రెండు కాళ్ళతోను సమాన బలముతో నెట్టండి. తరువాత క్రమంగా నడుము కుడి ఎడమ భాగాలను గోడకు ఆన్చి, అటువైపు కాలుపై అధిక బలంతో ఒత్తిడి చేయండి.

అభ్యాసం 9 : గోడవైపు వీపు పెట్టి నిల్చొండి. క్రితం వలె దూరం పెట్టండి. చేతులు వెనక్కి తీసుకువెళ్ళి అఱచేతులు గోడకు ఆన్చండి. శరీరాన్ని కుర్చీవలె చేస్తూ, నడుమును గోడకు తాకించండి. గోడకు అంటకుండా చేతులతో ఒత్తిడి చేయండి, ముందు రెండు భాగాల నుండి సమానమైన ఒత్తిడి చేయండి, తరువాత కొంచెం కుడి ఎడమలకు తిరుగుతూ హెచ్చు ఒత్తిడి తెండి.

అభ్యాసం 10 : గోడను తన ఎడమభుజం వైపు వుంచుతూ నిల్చొండి. ఎడమభుజం గోడకు ఆన్చండి. ఒకదాని తరువాత ఒక కాలుపై బలం పెడుతూ భుజంతో గోడను నెట్టండి. ఈ క్రమాన్ని కుడిభుజం ఆన్చి చేయండి. మొత్తం సమయం 8-10 సెకెండ్లు.

ఈ అభ్యాసాలన్నీ చేయటం ముఖ్యం కాదు. పరిస్థితి, అవసరాన్ని బట్టి కొన్నిటిని ఎన్నుకోవచ్చు. పూర్తి శృంఖల చేస్తే చాలా మంచిది. మొదట్లో సూచించిన సమయం వరకే చేసి, క్రమంగా సమయమును హెచ్చించవచ్చును.

దండంతో వ్యాయామం

ప్రజ్ఞాపుత్రులు, పరివ్రాజకులకు బ్రహ్మదండం పరాక్రమం మరియు ధర్మానుశాసనమునకు ప్రతిరూపంగా ఇవ్వబడింది. ఇప్పుడు యుగసైనికులు మధ్య కూడా దండం లోకప్రియమైనది. కరుణ మరియు పరోపకారంతో పాటు తనలో వీరోచిత పరాక్రమం మరియు దృఢత్వం కూడా వుండాలి.

ఈ దృష్టితో దండం తీసుకొని వెళ్ళటం వివేకవంతమే. నేటి అరాజక వాతావరణంలో అనైతికత తన దగ్గరకు చేరకుండా దండం రక్షణా మాధ్యమం కూడా. ఎక్కడైతే కిశోర వయస్కులకు సామూహిక వ్యాయామ ఏర్పాట్లు వుంటాయో. అక్కడ పంక్తిలో నిల్చోపెట్టుటకు, డ్రిల్ చేయించే టప్పుడు దండంతో వ్యాయామం వ్యవస్థ కూడా వుండాలి. ఈ పుస్తకంలో వర్ణితమైన ఆసనాలు మొదలైనవి సామూహికంగా చేసే వ్యవస్థ జరిగితే వ్యాయామంలో కూడా సూత్రప్రాయంగా పనిచేసే భావన కూడా వికసిస్తుంది. దండంతో వ్యాయామం చేస్తే కచ్చితముగా సైనికుల వంటి పరాక్రమం ఏర్పడుతుంది.

ఈ దృష్టితో దండంతో డ్రిల్ మరియు వ్యాయామాల సంకేతం ఇవ్వబడినది. వీటిని స్కౌట్, ఎన్.సి.సి. లేక వ్యాయామ శిక్షణ అనుభవం గల వ్యక్తుల సహాయంతో ఏర్పాటు చేయవచ్చును.

వాఙ్మయము 39 :

నిరోగ్ జీవన్ కే మహత్త్వపూర్ణ సూత్ర్ - రోగరహిత జీవనమునకు మహత్త్వపూర్ణమైన సూత్రములు

అధ్యాయం-1
ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ముఖ్య సూత్రములు

1.1 శరీరం మనకు ఎల్లప్పడూ సహాయపడే సేవకుని వంటిది.

- అందువల్లనే ఆత్మ తన సుఖాన్నేగాక, తన ఉనికినే మరచిపోయి శరీరము మీద అభిమానాన్ని కలిగివుంటుంది. ఇంత నమ్మకంగా సేవించే సేవకుడిని ఆరోగ్యవంతముగాను, దృఢంగాను, చిర కాలము ఉండేటట్లుగాను కాపాడుకోవడం ప్రతివొక్కరి కర్తవ్యం. ఇదంతా, తనకు జ్ఞానం వచ్చేందుకు ముందరే పెద్దల తెలివితక్కువ తనం వల్ల తనపైన వేసుకొనే బరువుమూలంగా జరుగుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండటం కష్టమేమీ కాదు. మన ఆహార విహారాల గురించి శ్రద్ధవహిస్తే ఆరోగ్య రక్షణ తేలికౌతుంది.

1.2

- మన దంతాలు, గోళ్ళ నిర్మాణము, జీర్ణకోశ ద్రవాలు మనలను శాఖాహార భోజనము మీద ఆధారపడమని తెలియజేస్తున్నాయి. మాంసాహారము సరిగా జీర్ణము కాదు. మనిషికి కూరగాయలు, పండ్లు సహజమైన ఆహారము. ఒకవేళ పూర్తిగా పచ్చికూరలు, పండ్లు తినలేకపోతే ఆహారంలో సగభాగం పచ్చికూరలు, పండ్లు తీసుకుని, మిగతాసగం అన్నము తినవచ్చును. నిజానికి తొక్కలోనే ఎక్కువ పోషకపదార్థాలు ఉంటాయి. అందువలన గట్టి తొక్క కలిగివుండే కొబ్బరి, పనస, వేరుశనగలాంటి వాటికి మాత్రమే తొక్కలు తీసివేయాలి.
- పదార్థాలను మూతలేకుండా గిన్నెలో ఉడికిస్తే, ఆవిరితోపాటు వాటిలో ఉండే పోషకపదార్థాలు కూడా బయటికిపోతాయి. అందుచేత పదార్థాలను వండేటప్పుడు గిన్నెమీద మూత ఉంచాలి.

ఈ విషయంలో ప్రెజర్‌కుక్కర్ ఉపయోగించడం శ్రేష్ఠము. ప్రెజర్ కుక్కర్‌లో వండితే పోషకపదార్థాలు బయటికిపోవు. శుద్ధమైన పాలు, పెరుగు దొరికితేసరే. లేకపోతే శరీరానికి కావలసిన క్రొవ్వు పదార్థాల కోసం నువ్వులు, వేరుశనగలు, సోయాబీన్సు, కొబ్బరి వంటి వాటిని పొడిచేసిగాని, రుబ్బిగాని వాడుకోవచ్చు. వాటిని నోటితో నమిలి తినగలిగితే చాలా మంచిది. పాలకూర, మెంతికూర, తోటకూర వంటి ఆకుకూరలు చాలా ఉపయోగకరమైనవి.

1.3

- రుచికోసం ఉప్పు, జీలకఱ్ఱ, ధనియాలు, పుదీన, నిమ్మకాయ, అల్లం, ఉసిరి వంటివాటిని కొద్ది మోతాదులో పచ్చళ్ళల్లో ఉపయోగించుకోవచ్చు.
- అన్నాన్ని త్రాగాలి, నీళ్ళని తినాలి. అన్నమును బాగా నెమ్మదిగా నమిలి నోటిలోనే దానిని ద్రవపదార్థముగా మార్చి మ్రింగాలి. నీటిని కొంచెము కొంచెముగా ఘనపదార్థమును తినేటప్పుడు ఎంత నెమ్మదిగా తింటామో అలా త్రాగాలి. అన్నము ఎంత తినాలి అంటే ఆకలి అయినదానికంటే తక్కువ తినాలి. సగం పొట్ట అన్నంతోను, పావుభాగం నీళ్ళతోను నింపి, మిగతా పావు భాగం ఖాళీగా వుంచాలి. ఈవిధంగా తింటే జీర్ణాశయస్రావాలు, తిన్న ఆహారము వృథా కావు.

1.4

- పనిచేయటంలోనే ఆనందము, విశ్రాంతి ఉన్నాయి. పనిలో మార్పువలన ఉన్న అలసట, విసుగు పోతాయి. క్రొత్తపనితో క్రొత్త ఉత్సాహం వస్తుంది. ప్రతిపనిని ఏకాగ్రతతో, శ్రద్ధగా చెయ్యాలి. బాగా రుచిగా ఉన్న పదార్థాలను ఇంకా తినమని బలవంతం

చేసినప్పుడు, వినయంగా వాటిని తిరస్కరించాలి. మలవిసర్జనకి మందులు వాడటంకంటే ఎనిమా చేసుకోవటం మంచిది. తక్కువ తినటం వలన ఎవరూ సన్నబడిపోరు. అతిగా తినటమే దోషము. మూడొంతుల రోగాలు అజీర్ణం వల్ల కలుగుతాయి.

1.5 కొన్ని ఆచరణీయములు :

- భోజనం చేసిన వెంటనే మూత్రవిసర్జన చేసే అలవాటు మంచిది. స్నానం చేసేటప్పుడు చర్మం ఎఱ్ఱబడేలాగా బాగా రుద్దుకుని స్నానం చెయ్యాలి. అప్పుడే స్నానం చేసినదాని ఫలితం ఉంటుంది. నిద్రపోయేటప్పుడు ముఖమంతా కప్పుకొని పడుకోకూడదు. ఈ విషయం గుర్తుంచుకోండి. చేతులు కాళ్ళ గోళ్ళను తరచూ కత్తిరించు కుంటూ వుండాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే శుచి శుభ్రతలను పాటించాలి. చెమట పట్టిన దుస్తులను నిత్యము సబ్బుతో ఉతకాలి. వంటగదిని, స్నానాలగదిని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. లేకపోతే క్రిమికీటకాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. (1.7) ఇంటి దినచర్యను నియమంగా ఉంచుకోవాలి. తమ పనిలో శరీర శ్రమ తగినంతలేని వారు వ్యాయామాన్ని చేయటం అలవాటు చేసుకోవాలి. శ్వాసను దీర్ఘంగాను లోతుగాను తీసుకోవాలి. ముఖంపై ఎప్పుడూ ప్రశాంతమైన చిఱునవ్వును చిందిస్తూండటము అలవాటు చేసుకోవాలి. అచేతనమనస్సు శరీర విధివ్యవస్థను నడిపించటంలో నిమగ్నమై యుంటుంది.

1.9

- కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యాలతో కూడిన దురాలోచనలు మనిషిని లోభిగాను, స్వార్థపరుడిగాను చేస్తాయి. అనవసరమైన ఉద్రేకాలకు శక్తిని వృథ చేసుకోకూడదు. కామ

సంబంధమైన ఆలోచనలు, చేష్టలు మెదడును తినేస్తాయి. అంతేకాక యౌవనంలోనే ముసలితనం వస్తుంది. సంకటపరిస్థితి ఏర్పడితే తప్ప అలోపతిమందులు, యాంటిబయాటిక్స్ వాడకూడదు.

- తులసిఆకు అనుపాన భేదాన్ని బట్టి ప్రతి రోగానికి పనిచేస్తుంది. తులసిమొక్క ఇంట్లో ఉండే దోమలు పోతాయి. తులసి మీదుగా వచ్చే గాలి కుటుంబంలో అందరికి లాభం చేకూరుస్తుంది.

1.10

- పొగాకు, సిగరెట్ లాంటి వ్యసనాలను మొదట కుతూహలంతో ప్రారంభిస్తారు. కాని అది అలవాటుగా మారి మానేద్దామనుకున్నా మానలేరు. టీ, కాఫీలు వాడకం కూడా బాగా పెరిగిపోతున్నది.
- మత్తుపదార్థాల పేరుతో ఈ మధ్య రకరకాల మాదకద్రవ్యాలు వస్తున్నాయి. వీటన్నిట్లోకి మద్యం ఎక్కువ హానికరమైనది. అది ఆరోగ్యాన్ని సర్వనాశనం చేస్తుంది. భంగు, చరస్, నల్లమందు లాంటివి మద్యానికి తోబుట్టువులు.

అధ్యాయం-2
ఏమి తినాలి? ఎలా తినాలి?

- ఆహారము ముఖ్య ఉద్దేశ్యం శరీరము యొక్క అరుగుదలను, క్షీణతను సరిచేయటం మరియు దానిని వృద్ధిపరచటం.

2.1 ఆహారంలో ఐదు ముఖ్యాంశాలు :

- 1) మాంసకృత్తులు 2) క్రొవ్వుపదార్థం 3) పిండిపదార్థం (చక్కెరగా మారేది) 4) ఖనిజలవణాలు 5) జలం (తినే పదార్థాలలో సగం లేక మూడొంతులుండేది). ఈ ఐదు తత్వాలను మన శరీరంయొక్క

ప్రత్యేక స్థితి, మన ప్రవృత్తి దృష్ట్యా సరియైన పరిమాణంలో పొందుతాము.

2.2 ఆహారంలో పంచ మహాభూతాలు, షడ్రసాల సిద్ధాంతం

- భారతీయ శరీర శాస్త్రవేత్తలు పృథ్వి, జలము వాయు, అగ్ని, ఆకాశము అనే పంచభూతాల ఆధారంగా షడ్రసాల సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించారు.

- 1) మధురరసంలో పృథ్వి మరియు జలము యొక్క తత్త్వం అధికంగా ఉంటుంది. ఆహారంలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటే సప్త ధాతువులు వృద్ధి పొందుతాయి. 2) ఆమ్ల లేక పులుపు రంగులో పృథ్వి మరియు అగ్నితత్త్వం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఆకలిని కలిగించి, జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. రుచిని కలిగిస్తుంది. కఫ-పిత్తాన్ని, రక్త-పితాన్ని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. 3) లవణరసంలో జల, అగ్ని తత్త్వాల ఆధిక్యత ఉంటుంది. ఇది సిరల (రక్తనాళాలు) యొక్క సాగుదలను ఆపుచేసి బిగువుగా ఉంచుతుంది. స్వేదరంధ్రాలు తెరుచుకునేలా చేసి చెమటను పట్టిస్తుంది. ఇది ఆకలిని కలిగిస్తుంది. ఘాటైనది, విరేచనకారి. 4) కటురసం (చేమ) లో వాయు మరియు ఆకాశ తత్త్వాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది రుచిని కలిగిస్తుంది. క్రిమినాశిని, విషనాశిని, దప్పికను తగ్గిస్తుంది. కుష్ఠును, మూర్ఛలను, కడుపులో మంటను నశింప జేస్తుంది. తేలికయైనది. పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. 5) కారం-ఇందులో వాయు మరియు అగ్ని తత్త్వాలు ప్రధానంగా ఉంటాయి. ఇది మలరోగాన్ని, గొంతు రోగాన్ని, కుష్ఠును, వాపులను నశింప జేస్తుంది. ఇది జీర్ణకారి, రుచికారి. 6) కషాయము లేక వగరు రసములో వాయువు మరియు పృథ్వీ తత్త్వాలు అధికంగా

ఉంటాయి. ఇది పిత్తాన్ని, కఫాన్ని నాశనం చేస్తుంది. గాయాలను మాన్పుతుంది. చలువచేస్తుంది. చర్మానికి మంచి రంగును కలిగిస్తుంది. ఈ రసాలను సరైన పాళ్ళలో సేవించాలి.

2.3 ఆహారంలో రెండు ముఖ్యతత్వాలు - విటమినులు మరియు క్షారములు

- ఇవికాక, ఆధునికకాలంలో, మరొక తత్వాన్ని కూడా కనుగొన్నారు. ఆంగ్లంలో దానిని "విటమిన్" అంటారు. వైజ్ఞానికులు దీనిని ఒకవిధమైన 'భుజింపతగ్గ ప్రాణము' అని అన్నారు. పండ్లను, కూరలను ఉడకబెడితే అధికభాగం విటమినులు నష్టమవుతాయి. ఇప్పటివరకు సుమారు 20 రకాల విటమిన్‌లు కనుగొనబడ్డాయి. కాని ఇందులో మానవ శరీరాన్ని ప్రభావితం చేసేవి, రోగాలను తొలగించేవి కేవలం ఐదు విటమిన్‌లు మాత్రమే. అవి ఎ,బి,సి,డి,ఇ విటమిన్‌లు.

విటమిన్ 'ఎ'

- విటమిన్ 'ఎ' – ఇది చెట్ల ఆకులమీద సూర్యకిరణాలు ప్రసరించటం వలన ఉత్పన్నమవుతుంది. ఆకులు, పండ్లు, విత్తనాలలో విటమిన్ 'ఎ' ఉంటుంది. పశువులు పచ్చటి ఆకులను ఆహారంగా తీసుకుంటాయి.

2.4 విటమిన్ 'బి'

- విటమిన్ 'బి' – ఇది కూడా మొక్కల ద్వారానే లభ్యమవుతుంది. పృథ్వి మరియు వాయు తత్వాల వల్ల ఇది ఉత్పన్నమౌతుంది. కాని ఒక తేడా ఉంది. విటమిన్ 'ఎ' ఆకుల్లో ముఖ్యంగా చిగుళ్ళు, చిగురుటాకుల్లో అధికంగావుంటే, విటమిన్ 'బి' పండ్లు, విత్తనాలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

విటమిన్ 'సి'

- విటమిన్ 'సి' – ఇది ప్రధానంగా జీర్ణశక్తిని వృద్ధిచేస్తుంది. నారింజ, నిమ్మ, టమాటాలలో లభిస్తుంది.

విటమిన్ 'డి'

- విటమిన్ 'డి' – ఇది ఎముకల పటుత్వానికి ఉపయోగపడుతుంది. (2.5) ఇది సూర్యుని ఎండ ద్వారా లభిస్తుంది. బట్టలు లేకుండా ఎండలో ఉంటే విటమిన్ 'డి' సహజంగా లభిస్తుంది. పిల్లలలో ఉండే పొడారిపోయే లక్షణము దీనివల్ల నయమవుతుంది.

విటమిన్ 'ఇ'

- విటమిన్ 'ఇ' –పురుషుల కామశక్తిని, స్త్రీల సంతానోత్పత్తి శక్తిని ఈ విటమిన్ "ఇ" ప్రభావితం చేస్తుంది.
- విటమిన్లనేవి తినే పదార్థంగాని, మందుగాని కాదు. కాని వీటి లోపంవలన శరీరంలో రకరకాల రోగాలు, బలహీనతలు కలుగుతాయి. ఆహారపదార్థాలలో శరీర పోషణకు అవసరమైన సుమారు 20 రకాల లవణాలు కనుగొనబడ్డాయి. ఈ క్షారములన్నీ పచ్చని కూరలు, ఆకుకూరలలో విశేషంగా లభిస్తాయి.

2.6 సన్నని సెగమీద వండటం యొక్క ప్రాముఖ్యత

- వంట చేసేటప్పుడు సన్నని సెగమీద ఉడికేవిధంగా జాగ్రత్తపడాలి. ఎక్కువ సెగమీద వండినప్పుడు విటమినులలో ఎక్కువభాగం నష్టమైపోతాయి. విటమినులు ఎక్కువ ఉష్ణాన్ని సహించలేవు. పూర్వకాలంలో మనవాళ్ళు పిడకల మీద వంటచేసుకునేవారు. సహజంగా పిడకల నుండి వచ్చే వేడి తక్కువగానే ఉంటుంది.

2.7 ఆవిరి మీద వంట చేయడం

- ఆహారంలో జీవశక్తిని సురక్షితంగా ఉంచటానికి సులభమైన మార్గమేమిటంటే, పదార్థాలను సరాసరి పొయ్యిమీద వండకుండా ఆవిరిమీద ఉడికించటం.

- అతి మెత్తనిది, తెల్లనిది అయిన గోధుమపిండిని ఉపయోగించటం హానికరం. అది ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తుంది. బియ్యంలో కొంచెం ఎఱ్ఱగా ఉండే తవుడు పుష్టికరమైనది. అందులో పుష్కలంగా లభించే విటమిన్ 'బి' శరీరానికి లాభకారి. దంపుడు బియ్యం ఉపయోగించుట మంచిది. అన్నంలో గంజిని ఎట్టి పరిస్థితులలోను వార్చకూడదు. గంజి చాలా బలం చేకూరుస్తుంది. అలాగే పప్పు దినుసుల విషయంలో కూడా దీనిని పాటించాలి. పాలను వేడిచేసి ఒక పొంగువచ్చిన తర్వాత త్రాగటం మంచిదని అనుభవజ్ఞులు చెపుతారు. పాలను సన్నసెగమీదగాని, ఆవిరిమీదగాని (milk cooker) వేడి చేయాలి. (2.8) అనుభవజ్ఞురాలైన అమ్మగాని, భార్యగాని మీ భోజనం బలం పెంచేదిగాను, శుచిగాను ఉండటానికి ఎంతో జాగ్రత్తను తీసుకుంటారు. బాగా ఆకలివేసినప్పుడే భోజనం చెయ్యాలి. నిర్ణీత సమయానికి ఆకలి అయ్యేవిధంగా మన కార్య ప్రణాళిక ఉండాలి. ఆ సమయంలోనే భోజనం చేయాలి.

2.9

- ప్రౌఢవయస్సులో ఉన్నవారు రోజుకి రెండుసార్లు – ఉదయం 9–10 గంటలకు ఒకసారి, సాయంత్రం 5–6 గంటలకు రెండవసారి భోజనం చేస్తే ఆరోగ్యానికి మంచిది అని చెప్పవచ్చు. అలవాటు ఉన్నవారు వేసవికాలంలో శీతలపానీయాలు, చలికాలంలో టీ

వంటి వేడి పానీయాలు తీసుకోవచ్చు. రోజు మొత్తం మీద నియమిత సమయాలలో రెండు లేక మూడుసార్లకు మించి ఆహారం తీసుకోకూడదు.

భోజన పదార్థములు

- భోజనంలో వీలైనంతవరకు తక్కువ ఆహారపదార్థాలను ఉపయోగించండి. సామాన్య వ్యక్తుల విషయంలో ప్రతిరోజూ షడ్రసోపేత మైన భోజనం కుదరదు. అన్ని రకాల పదార్థాలను క్రమపద్ధతిలో తినే వీలు ఉండదు. ప్రతిసారి రెండు, మూడు రకాల ఖాద్యపదార్థాలను తినటం మంచిది.

2.10 కాలానుగుణమైన ఆహారం

- సూర్య గమనాన్ని బట్టి ఉత్తరాయణం, దక్షిణాయనం ఉంటుంది. సాధ్యమైనంత వరకు ఆయా ఋతువులలో లభించే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవటం మంచిది.

వయస్సును బట్టి భోజన పరిమాణం

- వ్యక్తి వయసును బట్టి తీసుకునే ఆహార పరిమాణంలో హెచ్చు తగ్గులను పాటించాలి.

2.11 వృత్తిని బట్టి ఆహారంలో మార్పు

- వ్యక్తి యొక్క వృత్తినిబట్టి తీసుకునే ఆహారపు నాణ్యత, పరిమాణాల మీద దృష్టినుంచాలి. మనదేశంలో కుర్చీలలో కూర్చొని పనిచేసే ఉద్యోగస్తులు బలము చేకూర్చేఆహారాన్ని మాటిమాటికి తినటం, రోజంతా శారీరక శ్రమచేసేవారు సాదాసీదా భోజనాన్ని అవసరమైన దానికంటే తక్కువ భుజించటం చూస్తుంటాము.

పండ్లు మనిషికి సహజమైన ఆహారం

- తియ్యని పండ్లు మనిషికి ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారం. (2.12) ఫలహారము అంటే రొట్టెలు, పప్పుకాకుండా పండ్లను భుజించటం. పూర్తిగా పండ్లతో కడుపునింపుకోలేకపోతే లేక అంత ఖర్చు భరించలేకపోతే, ఆహారంలో సగము లేక కనీసం పావు భాగం పండ్లను, మిగతాది అన్నాన్ని భుజించాలి. లేకపోతే ఒకసారి అన్నాన్ని, ఒకసారి పండ్లను తినవచ్చు. కూరగాయలు కూడా పండ్ల జాబితాలోకే వస్తాయి. కూరగాయలను, పండ్లను ఉడికించి తీసుకున్నా ఫలహారము యొక్క ఉద్దేశ్యం నెరవేరుతుంది.

పండ్ల రకాలు - ఖరీదైనవి, చవకవి

- పండ్లు రెండు రకాలు, మామూలుపండ్లు, ఎండినపండ్లు. ఎండు పండ్లలో పిస్తా, ఎండుకొబ్బరి, వేరుశనగ, అక్రూట్, ఖర్జూరం, జీడిపప్పు, బాదం మొదలైనవి ముఖ్యమైనవి. వీటిని తక్కువగా తిన్నా సరిపోతుంది. ఎండుకొబ్బరి, ఖర్జూరం, వేరుశనగ చవకగా లభిస్తాయి. ఆరోగ్యానికి మంచిది. (2.13) నిమ్మపండులోని గుణాలు, ఖరీదైన పండ్లకు ఏమాత్రం తీసిపోవు. టమాట ఒక ఆరోగ్యదాయకమైన పండు, పేదలపాలిట వరం.

2.14 క్షారములు, విటమిన్‌లు కలిసిన ఆహారము ప్రాముఖ్యత

- సరిపాళ్ళలో పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థాలతో పాటు తగినంత క్షారపదార్థం, విటమిన్‌లు కలిసి ఉన్న ఆహారాన్ని "సమీకృత ఆహారం" అని అంటారు. అటువంటి ఆహారం శరీంలో కరిగిపోయి లాభదాయకంగా ఉంటుంది.

2.15 అసంబద్ధమైన, అపసవ్యమైన ఆహారము

- ఏయే పదార్థాలు కలిపి తినవచ్చు, ఏవి కలిపి తింటే అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి అనే విషయాన్ని జాగ్రత్తగా ఆలోచించాలి.
- కార్బోహైడ్రేట్లు అనగా పిండిపదార్థము యొక్క జీర్ణక్రియ క్షారము వలన జరుగుతుంది. ఇది నోటి నుండి ఊరే లాలాజలముతో కలిస్తే జీర్ణక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. రెండవది ప్రొటీన్లు అనగా మాంసకృత్తులు. ఇవి అన్నిరకముల పప్పుదినుసులు, చిక్కుడు, బఠాని, శనగ మొదలైన కాయధాన్యాలలోను, మాంసము, చేపలు, గ్రుడ్లు, పాలు, పెరుగు, జున్ను వంటి జంతు సంబంధ పదార్థాలలోను లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణాశయమును చేరిన తర్వాత అక్కడి గ్రంథులనుండి స్రవించే జఠరరసం చేత జీర్ణము కావింప బడుతుంది. కాని ఈ రెండు రకాల పదార్థములు అనగా పిండి పదార్థము, మాంసకృత్తులు కలిపి ఒకేసారి భుజించటంవలన రెంటిని జీర్ణింపజేసే క్షారములు, ఆమ్లములు ఒకేమారు స్రవించి క్షారము యొక్క ప్రభావము క్షీణిస్తుంది. అందువలన పిండి పదార్థముల జీర్ణక్రియకు ఆటంకము కలిగి మనకు అనారోగ్యమును కలిగిస్తుంది. కాబట్టి గోధుమ, వరి–అన్నముతో పాటు పప్పులు, మాంసము వంటి పదార్థాలను తినకూడదు. (2.16)పెరుగు, మజ్జిగ వంటి పదార్థాలు అన్నంతో చక్కగా కలిసి పోతాయి. నలభై సంవత్సరాల వయసు దాటిన తరువాత శరీరం యొక్క ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది. కాబట్టి, పప్పువంటి మాంస కృత్తులు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను తినరాదు. భోజనంలోని ప్రొటీన్లు జీర్ణము కాకుండా మలం ద్వారా విసర్జింపబడతాయి.
- పాలను విడిగా త్రాగితే త్వరగా జీర్ణమై శరీరంలో కలిసిపోతాయి.

పాలను కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు ఉన్న పదార్థాలతో కూడా కలిపి తీసుకోవచ్చు. బాదంపప్పు, ఎండుకొబ్బరి, జీడిపప్పు, వేరుశనగ పప్పు వంటివి ప్రొటీను ప్రధానమైన పదార్థాలు. ఇవి జీర్ణమవటానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కనుక వీటిని భోజనానికి ముందు కొద్దిగా తినాలి.

రొట్టె-పప్పుతో పులుపు వస్తువులు తినుట నిషేధించబడినది

- కమల, ద్రాక్ష, టమాట వంటి పండ్లను పాలతో తినవచ్చును. కాని, ఇతర పులుపు పదార్థాలను పాలతో తినకూడదు, అలా చేస్తే అవి జీర్ణమగుటకు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. ఖరబూజ, తరబూజ (పుచ్చకాయ), దోస, కీరదోస మొదలైన ఫలాలతో పాలను తీసుకొనుట హానికరము. ఖరబూజతో కలిపి పాలను సేవిస్తే కలరావ్యాధి సంభవించవచ్చునని పెద్దల అభిప్రాయం.
- నిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా లాభకరమైనదిగా భావిస్తారు. కాని దానిని రొట్టె-పప్పుతో కలిపి తినటం శాస్త్రానుసారం హానికరము. రొట్టె-పప్పు వంటి వాటిని జీర్ణం చేసే లాలాజలమును నిమ్మలోని పులుపుదనం ఆటంకపరచి, రొట్టె వంటి పిండిపదార్థాన్ని జీర్ణం కానీయదు. జీర్ణక్రియ భారమవుతుంది. నిమ్మరసాన్ని నిత్యము ఉదయం సాయంత్రం నీళ్ళలో కలిపి ఉప్పు లేక పంచదార కలపకుండా త్రాగటం ఉత్తమం.

పాలు, ఫలముతో కూడిన ఆహారం

- పూర్వము పాలు, నెయ్యి, పెరుగు అందరికీ ముఖ్య ఆహారంగా ఉండేవి. (2.17) శరీరమునకు అవసరమైన విటమినులు, ఖనిజ లవణములు పండ్లు మరియు ఆకుకూరల ద్వారానే లభిస్తాయి. అందువలన పండ్లు, ఆకుకూరలు మనకు అతిముఖ్యమైన ఆహారము.

జలము మరియు ఆహారముల ఆవశ్యకత

- నీరు ఖాద్యపదార్థము కాదు. అందువలన దానిని ఆహారము క్రింద పరిగణించరు. అయినప్పటికి నీరు మన ఆహారములో ఒక ముఖ్యమైన అంశము –'జలపానము'

ప్రాచీన గ్రంథాలలో వివరించబడిన జల ప్రాముఖ్యత

- "జలంతో శరీరాన్ని అభిసించనం చేసుకో! జలము అతి ముఖ్యమైన ఔషధము. దీనితో జీవితం సుఖమయమవుతుంది" అన్నది ఒక ప్రాచీన గ్రంథములో ఇవ్వబడిన ఒక ప్రార్థన. మరొకచోట ప్రార్థన చేస్తూ ఇలా చెప్పబడింది "జలం మనకి సుఖాన్ని ఇవ్వాలి. సుఖాన్ని అనుభవించడానికి జలం మనల్ని పుష్టిగా చెయ్యాలి. ఎలాగైతే తల్లులు చిన్నపిల్లలకి పాలు త్రాగిస్తారో, అలాగే, ఓ జలమా! నీ మంగళమయ రసపానము మాకు చేయించు. నీవు మా మలినాలను తొలగించు". చరకమహర్షి తన సంహితలో, "ఉత్సాహం, బలము మరియు ధైర్యమిచ్చే అన్ని పదార్థాలలో జలం సర్వశ్రేష్ఠమైనది" అని వ్రాశారు.

నీరు త్రాగటంలో నియమాన్ని పాటించవలసిన అవసరం

- ఆరోగ్యశాస్త్రం తెలిసినవారు చెప్పేదేమంటే, మనిషి ప్రతిదినం రెండు నుండి మూడు లీటర్ల నీరు త్రాగాలి. ఉదయం లేస్తూనే అరలీటరు లేక ముప్పావులీటరు నీరు త్రాగటం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. మన ప్రాచీన గ్రంథాలలో దీనికి "ఉషాపానము" అని పేరు మరియు దీన్ని అమృత సమానమైన గుణాన్నిచ్చేదన్నారు. (2.19) ఇదేవిధంగా, రాత్రి పడుకొనే ముందర ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగితే, శరీరంలోని మలం వేరయి, విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.

భోజనానికి కొంచెం ముందర లేక భోజనం చేసిన వెంటనే నీరు త్రాగకూడదు.

జలం ఎప్పుడు త్రాగకూడదు

- నూనె వస్తువులు నెయ్యి, వెన్న, మేవా, వేయించిన సెనగలు, పళ్ళు మొదలగువాటిని తిన్న వెంటనే నీరు త్రాగకూడదు. ఫలాలు తిన్న మీదట నీరు త్రాగితే జలుబు చేయవచ్చు. టీ, కాఫీ వంటి వేడి వస్తువులు తీసుకున్న తరువాత కూడా నీరు త్రాగరాదు. విరేచనాలవు తున్నప్పుడు నీరు త్రాగితే, అవి అధికమౌతాయి. వ్యాయామం, తీక్షణమైన ఎండ, కఠిన శ్రమ తరువాత కూడా వెంటనే నీరు త్రాగకూడదు, దానివలన వేడి-చలువ ఒకేసారి సంభవించి, చాలామందికి జలుబు, తలనొప్పి మొదలగు సమస్యలు వస్తాయి.

2.20

ఆయుర్వేద ఆచార్యుల అభిప్రాయం

"మాత్రాశీస్యాత్. ఆహార మాత్రా పునరాగ్ని బలాపేక్షిణీ.
ద్రవ్యాపేక్ష యాచ. త్రిభోగసౌహిత్యం చ గురుణాము-దిశ్యతే.
లఘూనామపిచ సౌహిత్యం అగ్నేర్యృక్త్యర్థమ్ ॥"

- అనగా - "మనుష్యులు ఆహారం మితముగా తీసుకోవాలి. అది తన జీర్ణశక్తిని అనుసరించి ఉండాలి. తరువాత గురుపాకము (ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యేవి) మరియు లఘుపాకము (వేగంగా జీర్ణమయ్యే) ఆహార పదార్థాలను బట్టి కూడా ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆకలి బాగా ఉండా లంటే, ఘనపదార్థాలను సగం లేక మూడు వంతులు మరియు తేలికగా జీర్ణమయ్యేవాటిని కూడా ఆకలి కంటే కొంచెం తక్కువగానే తినాలి.

కుక్షేర్భాగద్వయే భోజ్యైస్తృతీయే వారిపూరియేత,
వాయో సంచారణార్థాయ చతుర్థమవశేషయేత్ ॥

- అనగా – "జీర్ణకోశంలో సగభాగం ఆహారమునకు, ఒక భాగం జలంతోను నింపి, నాల్గవ భాగం వాయు సంచారణకి ఖాళీగా వదలండి."

- ఇంకొక మంచి ఉపాయం ఏమనగా మనం వారానికి కాని రెండు వారాలకి గాని ఒక రోజు ఉపవాసం ఉండటం.

మానసిక స్థితిని కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి

- శరీరానికి, మనస్సుకి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. భగవద్గీతలో సాత్త్విక, రాజసిక మరియు తామసిక ఆహారముల గురించి చక్కగా వివరించబడింది. ఈ విషయాన్నే "ఎటువంటి అన్నం తింటే, అటువంటి మనస్సు పొందుతారు" అని ఒక విజ్ఞుడు తెలిపాడు.

2.22

భోజనం మీద మనస్సు యొక్క ప్రభావం

తృష్ణాభయ క్రోధ పరిప్లుతేన లుబ్ధేన రుగ్దైన్య నిపీడితేన,
ప్రద్వేషయుక్తేన వా సేవ్యమానమన్నే న సమ్యక్
పరిపాకమేతి. 8888

- అనగా – "ఆశ, భయం, క్రోధం, శోకం, దైన్యం, ఈర్ష్య, ద్వేషం మొదలగు భావనలు మనస్సులో ఉన్నప్పుడు లేక రోగం వచ్చినప్పుడు చేసిన భోజనం సవ్యంగా జీర్ణం కాదు."

2.24

భోజనం యొక్క శుద్ధత మరియు పవిత్రత

- ఆహారం యొక్క శుద్ధత మరియు పవిత్రత విషయం కూడా తప్పనిసరిగా ఆలోచించవల్సిన విషయం.

ఆహారాన్ని భగవానుని ప్రసాదంగా స్వీకరించటము

- ఆహారాన్ని దేవుడి ప్రసాదంగా భావించి తినటం ఉత్తమమైన పద్ధతి.

అధర్మంగా పొందిన ఆహారం తినడం పతనానికి మార్గము

- బాగా గుర్తుంచుకోవల్సిన మరొక విషయం ఉంది. ఆహారం అన్యాయంగా అధర్మమైన డబ్బుతో పొందినది కాకూడదు.
- హిందూ-ధర్మశాస్త్రాలలో ఆహారం యొక్క ఆంతరిక స్వచ్ఛతకు కూడా చాలా ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడింది. చాలామంది దీనిని అపవిత్రమైనది అని అర్థం చేసుకుంటారు. నిజానికి మానవుని అంతరంగ పవిత్రత ప్రభావం ఆహారముపై ఎంతో కొంత ఉంటుంది. దానిని తినేవారిపై కూడా కొంత పడుతుంది. వంటచేసేవారు దురాలోచనలు, దుష్ట స్వభావం కల వారయినట్లైతే, వారి స్పర్శకు లోనైన ఆహారంమీద దాని ప్రభావం సహజంగా ఉంటుంది.

ఆహారానికి సంబంధించిన ఉపయోగకరమైన సూత్రములు

(1) (2.24) జీర్ణకోశంలో ఒక వంతు ఘనాహారంతో, ఒకవంతు త్రాగే పదార్థాలతో, మూడవ భాగం వాత, పిత్త, కఫముల సంచారము కొరకు ఖాళీగా ఉంచాలి. ఈ నియమాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకొని దానిని పాటించినచో ఆరోగ్య రక్షణ లభిస్తుంది.

(2) ప్రశాంతచిత్తంతో భోజనం చేయాలి. మనసు కోపము, విచారము లతో కూడి ఉన్నప్పుడు భోజనం చేయకపోవడం మంచిది. మానసిక

ప్రశాంతత లేనప్పుడు భోజనం చేయటం హానికరం.

(3) చూడటానికి అసహ్యంగాను, తినటానికి రుచికరంగాలేని ఆహారాన్ని తినకూడదు. అలాంటి భోజనం ప్రీతికరంగా ఉండదు. తిన్నా వంటబట్టదు.

(4) పాచిపోయిన ఆహారం ఆరోగ్యానికి హానికరం. విద్యార్థులు, మానసిక శ్రమచేసేవారు అసలు తినకూడదు. దీనివలన బద్ధకం ఏర్పడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి క్షీణిస్తుంది.

(5) ఒక సమయంలో ఒకటి లేక రెండు భోజనపదార్థాలు తినడం లాభకరము. కాని వేరువేరు సమయాలలో వాటిని మార్చడం మంచిది, ఆవిధంగా మన శరీరానికి అన్ని తత్త్వాలు లభిస్తాయి. (2.45)

(6) భోజనంలో కొంత క్రొవ్వుపదార్థం ఉండటము అవసరము.

(7) సాధారణంగా అన్నము అరగటానికి మూడు గంటల సమయం పడుతుంది, కాబట్టి ఆలోపల మరొకసారి భోజనం చేయకూడదు. రెండు భోజనాలకు మధ్య ఆరు గంటల వ్యవధి ఉండటం ఆరోగ్యానికి మంచిది.

(8) భోజనం చేసేటప్పుడు తొందరపడకూడదు. దీనివలన శరీరంలో మొరటుతనము వస్తుంది. బద్ధకం పెరుగుతుంది. ప్రతిముద్ద బాగా నమిలి మ్రింగాలి. భోజనం చేయటానికి తప్పక అరగంట సమయం తీసుకోవాలి.

(9) మనం తీసుకునే ఆహారంలో ఖనిజలవణాలు, విటమిన్లు కలిగివుండే కూరలు, పండ్ల యొక్క పరిమాణం, కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రొటీన్లు ఉండే గోధుమ, వరి, పప్పు, ఆలుగడ్డ మొదలైన పదార్థాల కంటే

మూడు రెట్లు అధికంగా ఉండాలి. పళ్ళు, కూరలు నిత్యం ఉపయోగించలేని పేదలు పెసలు, సెనగలు, సజ్జలు, గోధుమలు మొదలైనవాటిని నీళ్ళలో నానపెట్టి, అంకురించగానే కొంచెం పచ్చివే తినాలి. ఈవిధంగా కూడా విటమిన్లను అధికంగా పొందవచ్చు.

(10) నెయ్యి మరియు నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు సాధ్యమయినంత వరకు తక్కువ తినాలి.

(11) ఉదయం వేళ టీ, కాఫీ వంటివి త్రాగేబదులు వేడి నీటిలో నిమ్మకాయ పిండి త్రాగితే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కొంచెం ఆకలి ఉండగానే తినటం ఆపివేయాలి.

(12) మధ్యాహ్నం భోజనం తరువాత పది-ఇరవై నిమిషాలు విశ్రమించడం మంచిది, కాని నిద్రపోకూడదు. నిద్రపోతే బద్ధకం వచ్చి, లాభం బదులు నష్టం కలుగుతుంది. సాయంకాలం భోజనం తరువాత ఒక మైలు నడవాలి.

(13) సాయంకాలం భోజనం పడుకోవటానికి రెండు-మూడు గంటల ముందే చేయటం మంచిది. తినగానే పడుకుంటే ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాదు మరియు సుఖంగా నిద్రపట్టదు. (2.46)

(15) శరీరానికి బలం, ఆరోగ్యం అనేవి ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవటం వలన రాదని గ్రహించాలి. తిన్న ఆహారం మంచిగా జీర్ణమై, అది శుద్ధమైన రక్తంగా మారినప్పుడే శరీరం ఆరోగ్యంగా, పుష్టిగా ఉంటుంది.

అధ్యాయం-3

పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి రాజమార్గం

– మూర్ఖత్వం అనారోగ్యానికి మూల కారణము. పుష్టికరమైన

ఆహారము అందరికి అందుబాటులో ఉండాలి. (3.8) ఆహారము సాత్త్వికమైనదై ఉండాలని మరచిపోవద్దు. (3.11) సహజమైన జీవనము ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తుంది.

- సూర్యకిరణాలు ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి. మురికి వంటి అనేక రోగ కారకాలు సూర్యకిరణాల వల్ల నిర్మూలింపబడతాయి. ఈ విషయం చాలామందికి తెలియదు. మనిషికి పండ్లు, కూరలు, అన్నము ముఖ్యమైన ఆహారము. ముఖ్యమైన పోషకాలు వీటి తొక్క వంటి పై పొరలలోనే ఉంటాయి. (3.12) పప్పుధాన్యం మీద పై పొట్టును తొలగించి వండుకోవటం నేటి అలవాటు. అలా చేయటం గుజ్జుని పారేసి టెంకె తినటం లాంటిది. ముత్యం మీది పై మెఱుపు పోతే దాని విలువ పోయి ఒట్టి గవ్వ మిగులుతుంది. పొట్టు తీసివేసిన ఆహారపదార్థాల విలువ కూడా అంతే.
- విటమిన్ 'డి' విషయం ఇదివరలో చెప్పడమైనది. ఇవి కాకుండా వేరే అనేక పోషకతత్త్వాలు పై పొర భాగంలో ఉంటాయి. పాడి పశువుల బలానికి, పాల దిగుబడిని పెంచటానికి వాటికి గోధుమ పొట్టు, చిట్టు, తవుడు ఆహారంగా పెడతాము. కాని ఈ విలువైన అంశాలని మనం కూడా ఉపయోగించవచ్చనే ఆలోచన రాదు.
- ధాన్యం మీద ఉండే పొట్టు లాగానే మనిషి శరీరం మీద చర్మం అనే పొరకి సూర్యరశ్మి సరిగా తగలకపోతే మూసిన గదిలో చెట్లను పెంచిన విధంగా ఉంటుంది. వెలుగు, వేడి తగలకపోతే మొక్కలు బ్రతకలేవు. అలాగే సూర్యరశ్మి సరిగా తగలకుండా ఆటంకపరచే దుస్తులు, అవయవాలను అంటుకుపోయి బిగుతుగా ఉండే దుస్తులు ధరించటం వలన సూర్యరశ్మిచే కలిగే మంచి ఫలితాలు దక్కవు. (3.13) సూర్యదేవుని లాగే వాయుదేవుడు కూడా మనిషికి

జీవనవరాన్ని ప్రసాదిస్తున్నాడు. మన జీవనం శ్వాసద్వారా పీల్చుకునే ప్రాణవాయువు మీద ఆధారపడి వుంటుందని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఆహారము, నీరు లేకుండా కొంత కాలము జీవించవచ్చునేమోగాని శ్వాసలేకపోతే ఊపిరాడక ప్రాణం పోవటానికి ఎంతో సమయం పట్టదు.

- మన ఇల్లు కూడా దేహం వంటిదే. మంచి గాలి, వెలుతురు ఉండే విధంగా ఇంటిని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. (3.14) సూర్యరశ్మి, గాలి ఆరోగ్యప్రదమైనవి. వాటికి రోగ నివారణ మరియు ఆరోగ్యాన్ని కలిగించే అసాధారణ గుణాలు ఉన్నాయి. అందుచేత గాలి వెలుతురు బాగా ప్రసరించే విధంగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. కష్టాలకి కారణం - జిహ్వాచాపల్యం, అత్యాశ, లోభత్వం

మితాహారం, హితాహారం, ఋతాహారం

- "మితాహారం" అంటే ఆకలి కంటే తక్కువ తినడం.
- "హితాహారం" అంటే సాత్త్విక భోజనం.
- "ఋతాహారం" అంటే న్యాయంగా ఆర్జించి తినడం.
- ఈ మూడు విషయాల శ్రద్ధ తీసుకుంటే ఆరోగ్యం చెడే అవకాశమే ఉండదు. అప్పుడు వైద్యం అవసరం లేకుండానే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. (3.21) ఫలాలను, పచ్చికూరలను సలాడ్‌లాగా తయారు చేసుకొని తీసుకోవాలి.

మంచి ఆలోచనలు కూడా అవసరం (3. 22)

- మనిషి యొక్క వ్యక్తిత్వము, సంస్కారము అతని మనోప్రవృత్తి మీద ఆధారపడివుంటుంది. దీనినే అంతఃకరణ అని, అంతరాత్మ అని కూడా పేర్కొంటారు. మన ఋషులు "మన ఏవ మనుష్యాణం

కారణం బంధ మోక్షయోః", ఆత్మేవ ఆత్మనః బంధు ఆత్మైవ రిపురాత్మనః", "ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్ (గీత6/5)" అనే అభివచనాలతో మనసు యొక్క మహత్వాన్ని అర్థం చేసుకొని దృఢ సంకల్పంతో దానిని నిగ్రహించే సాధనను కొనసాగించాలని నిర్దేశించారు. (3.23) బద్ధకం వలన శరీరం ఉత్సాహాన్ని కోల్పోయి నిష్క్రియాశీలంగా, మందకొడిగా తయారవుతుంది. నిరాశా, నిస్పృహలు మనిషిని కృంగదీసి, పనికి మాలినవాడిగా చేస్తాయి.

తవుడు-వలన లాభం పొందండి (3.25)

- సామాన్యంగా మనము ధాన్యాన్ని మరపట్టించి, చెరుగుతాము. జల్లించడం వలన గోధుమలు, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలవంటి వాటిమీద పొట్టు వేరుచేయబడుతుంది. దీనినే తవుడు అని అంటారు. గృహిణులు ఈ తవుడుని పారవేయడంగాని, పశువులకు వేయడంగాని చేస్తారు. ఆ తవుడులో మంచి పోషకపదార్థాలు ఉన్నవని తెలిస్తే చాలామంది అలాంటి పొరపాటు చేయరు.
- శరీర పోషణకి విటమిన్లతో కూడిన మంచి ఆహారం అవసరం. అవి ఫలాలు, ఆకుకూరలలో కావల్సినంతగా ఉంటాయి. జామ, రేగు, మాల్‌బెరి, మామిడి మొదలగు ఋతుఫలాలలో కూడా ద్రాక్షపండ్లలో ఉండే పోషకపదార్థాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. కూరలలోని విటమిన్లు చాలా కోమలమైనవి. అందుచేత టమాట, కీరదోస వంటి కూరలు పచ్చివిగానే తినాలి. తినవలసిన కూరలను ప్రెషర్‌కుక్కర్‌లో ఉడికించడం మంచిది. అప్పుడు నీటిలో కరిగి పోయిన పోషకపదార్థాలు నష్టమైపోవు.

బలహీనతకు మంచి ఆహారం ఒక సమాధానం (3.32)

- ఆరోగ్య రక్షణకు కావలస్సిన రసాయనములు (కెమికల్స్) - కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఇనుము, పొటాషియం వంటివి ప్రకృతిలో దొరికే పండ్లు, ఆకుకూరలలో సమృద్ధిగా ఉంటాయని వైజ్ఞానికులు చెపుతున్నారు. మందు (మెడిసిన్) రూపంలో వీటిని తింటే, అవి ఫలాలు కూరల లాగ సహజ పద్ధతిలో రక్తంలో చేరి శరీరంలో కలిసిపోజాలవు. ఉసిరి, టమాటా, బత్తాయి వంటి ఫలాలలో సి–విటమిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. క్యారెట్, బీట్‌రూట్, క్యాబేజి వంటి చవక కూరలద్వారా కావల్సిన ఎ–విటమిన్ లభిస్తుంది. అన్నిచోట్లా చవకగా దొరికే అరటిపండ్లలో కూడా 'ఎ, బి, సి, డి" మరియు "ఇ" విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.
- ఉడికించే ముందు కూరలను బాగా కడిగి, వాటిపై ఉన్న ముఱికిని పూర్తిగా వదలగొట్టడం కూడా అవసరం. తరువాత, వాటిని మెత్తబడి తినటానికి వీలయినంత మటుకే ఉడికించాలి. బాగా మెత్తబడాలని చాలా సమయం దాకా ఉడికిస్తే వాటి పోషకతత్వాలు నష్టమై పోతాయి. సాధ్యమైనంతవరకు కూరలను తొక్కతో సహా వండాలి. వేటికైతే తొక్క చాలా గట్టిగా ఉంటుందో లేక రుచికరంగా ఉండదో వాటినే తీసెయ్యాలి. (3.33) ఇదేవిధంగా పండ్లను కూడా తొక్కతోనే ఉపయోగించాలి. (3.34) మొలకెత్తిన ఆహారం తీసుకోండి, ఓజస్సును పెంచుకోండి.

3.35

- మొలకెత్తిన ఆహారాన్ని కూడా రుచికరంగా తయారుచేయవచ్చు. ఆహారాన్ని పళ్ళెములో పెట్టి వాటితో టమాటా, ముల్లంగి, గాజర్, దోసకాయ, కకడీ, సలాడ్ ఆకులు, లెట్యూస్, కొత్తిమీర, అల్లం,

పుదీనా వగైరాలు సన్నగా తరిగి కలుపుకోవచ్చును. వేయించిన జీలకఱ్ఱ మరియు ఉప్పు అవసరాన్ని బట్టి జల్లితే చాలా రుచికరంగా తయారవుతుంది. తీపిగా చేయడానికి బెల్లం, ఖర్జూరము, కొబ్బరి, నిమ్మరసం, ద్రాక్ష, యాలకులు మొదలగునవి వేస్తే పుష్టికరమైన ఆహారం తయారవుతుంది.

– ఎప్లాయిడ్ న్యూట్రిషన్‌పై పరిశోధనలు చేస్తున్న వైజ్ఞానికులు చెప్పేది ఏమిటంటే జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమలు వంటి అన్నదినుసులు మరియు సెనగలు, బఠానీలు, పెసలు వంటి పప్పుదినుసులు మరియు మెంతి, నువ్వులు, వేరుశెనగ, మొదలగు నూనె దినుసులు–మొలకెత్తిన స్థితిలో తీసుకొంటే, వాటి పౌష్టిక స్థాయి పెరగటం వలన, సామాన్య ఆహారాల కంటే, ఇవి ఎక్కువ లాభాన్ని ఇస్తాయి. మొలకెత్తిన విప్ప, పిల్లలకి మంచి ఆహారమని తెలుసుకొన్నారు. అలాగే చిక్కుడు మరియు బ్రుసెల్ మొదలగు కూరల మొలకెత్తిన గింజలలో, కాల్షియమ్, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్ మరియు విటమిన్ 'ఎ' అధికంగా ఉండటంవలన, వైద్యులు వాటికి చాలా ప్రాముఖ్యత నిచ్చారు. ఇన్సులిన్ వంటి రసాయనాలు ఈ గింజల మొలకలలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. అందుచేత, డయాబెటిక్ రోగుల ఉపచారంలో ఔషధిగా వీటిని ఉపయోగించు చున్నారు. అంకురాలను నూఱి, రసం తీసి ప్రతిదినం కావలసినంత త్రాగితే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ఈవిధంగా అంకురిత ఆహారం ఆరోగ్యంతోపాటు బలాన్ని, ఓజస్సును పెంచుతుంది.

సరైన ఆహారము - ప్రాణవంతమైన ఆహారము (3.36)

– ప్రాచీనకాలంలో ఋషుల ఆహారం కందమూలాలు, ఫలాలు ఉండేవని ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో వర్ణించబడినది. వీటిని భుజించి

వారు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో, దీర్ఘజీవులుగా మరియు ఓజస్వి, తేజస్విలుగా ఉండేవారు.

3.37

– పచ్చికూరలు, అంకురాలలోని క్లోరోఫిల్‌తో కూడిన రసాలను "గ్రీన్ బ్లడ్" అని చెబుతారు. ఇందులో శక్తిని, ఆరోగ్యాన్ని పెంచే అన్ని రకాల తత్త్వాలు ఉంటాయి. (3.38) గోధుమలను ఆహారంగా తీసుకొనుటవలన బలహీనత పోయి రోగములు నిర్మూలింప బడతాయి. (3.39)ఇది అందరికి చవుకగా దొరికే పుష్టికరమైన ఆహారం. శరీరానికి భోజనం ముఖ్యంగా రెండు కారణాల వల్ల అవసరము. ఒకటి–శరీరము ఎదుగుదల మరియు దానిని మంచి స్థితిలో ఉంచటం. రెండవది– శరీరంలో అవసరమైన వేడిని, శక్తిని పుట్టించడం.

3.40

– శాస్త్రజ్ఞుల ప్రయోగములద్వారా తేలినది ఏమిటంటే, 50 గ్రాముల అంకురించిన సెనగలు, పావులీటరు పాలుకి సమానమైన పుష్టినిస్తాయి. అంకురించిన సెనగలు బాగా నమిలి తింటే, వాని రసంతో నోరు నిండుతుంది. ఈవిధంగా అంకురించిన సెనగలు తింటే, పాలలోని పౌష్టికతత్త్వాలు లభిస్తాయి. (3.43) పాలు త్రాగి వంద సంవత్సరాలకి మించి జీవించండి. (3.44) ఒక ప్రకృతి వైద్యుని సలహాపై రాక్‌ఫెలర్, పాల – చికిత్స చేయించుకోగా అతడు ఒక క్రొత్త జీవనీశక్తి పొందాడు. (3.45) ఆవుపాలనే త్రాగండి. (3.46) పంచగవ్యము తేజస్సును పెంచుతుంది. ఇది జీవనదాయినీ శక్తి నిస్తుంది.

3.47

– ఆవుపాలతో చేసిన పెరుగు కూడా మంచి గుణాన్నిస్తుంది. నిజానికి అది పాలకంటే కూడా ఆరోగ్యకరమైనది. పాలలో ఉండే క్రొవ్వు లేక ఫేట్, పెరుగులో ఉండదు. ఇది మంచి అరుగుదల, రోగ నిరోధక శక్తి కలిగి వుంటుంది. ఈ సందర్భంలో చేసిన అనేక పరిశోధనలలో తేలిన దేమనగా, ఒక క్యూబిక్ సెంటిమీటరు పాలలో 5 నుండి 10 లక్షల అణువులు, రోగకారకమైన అణువులను చంపగా, పెరుగులో వాటి సంఖ్య 100 రెట్లు పెరిగింది. అందుచేత, పెరుగు, మజ్జిగ పాలకంటే అధిక ఆరోగ్యకరమైనవి. వీనితో శరీరానికి కాంతి, ప్రశాంతత, ఆరోగ్యము కలుగుతాయి. పెరుగునే సేవించటంవలన మానసిక ఆహ్లాదము, ఉల్లాసము, ముఖంలో కోమలత్వం పెరుగుతాయి. ఏ వ్యక్తి అయినా సరే కొన్ని రోజులు క్రమం తప్పకుండా పెరుగును వాడితే కలిగే ప్రయోజనాలను స్వయంగా పొంది తెలుసుకోగలరు. (3.48) పెరుగు మంచి గుణాన్నిచ్చే ఆహారము. (3.49) పెరుగులో నీరు కలిపి చిలికితే మజ్జిగ అవుతుంది. జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉండేవారికి మజ్జిగ తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. పాలు జీర్ణంకానివారికి పెరుగు తేలికగా జీర్ణమౌతుంది.

3.50

– ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో పెరుగు మంచి జీర్ణకారి; దాన్ని రక్తాన్ని శుద్ధి చేసేది, గుండెను, మెదడును చల్లబరచి హాయినిచ్చేది, కాలేయము యొక్క సామర్థ్యాన్ని పెంచేది, వాత–కఫాలను పోగొట్టే ఔషధిగాను వర్ణించారు. (3.51) అమెరికాలో పెరునిరిని “యోగర్ట్” అంటారు. శరీరాన్ని రోగ రహితంగా ఉంచడంలో ఇది ముఖ్య భూమిక నిర్వహిస్తుంది.

- ఏ విధంగా దేవలోకంలో అమృతం ఎంత ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తుందో భూలోకంలో మజ్జిగ మానవులకి అంత ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తుంది. మజ్జిగను ఐదు రకాలుగా చేస్తారు. 1) చిక్కని మజ్జిగ 2) వెన్న తీసిన మజ్జిగ 3) తక్ర 4) ఉదశ్విత మరియు 5) లచ్ఛిక.

1. చిక్కని మజ్జిగ

- మీగడతో కలిసివున్న పెరుగులో నీళ్ళు కలపకుండా బాగా చిలికిన మజ్జిగను గోల్ అంటారు. దీనిలో చక్కెర కలిపి తింటే వాత-పిత్తములు నశించి, హాయిగా ఉంటుంది.

2. వెన్న తీసిన మజ్జిగ

- ఇది కఫాన్ని, పిత్తాన్ని నశింపచేస్తుంది.

3. తక్ర (మజ్జిగ నీళ్ళు)

- పెరుగులో నాలుగవ వంతు నీరు కలిపి చిలికినప్పుడు వచ్చే మజ్జిగను తక్ర అంటారు. ఇది వగరు, పులుపుతో కూడా సేవించుటకు మధురంగా ఉంటుంది మరియు తేలికైనది. ఇది మలాన్ని ఆపుతుంది. ఇది ఉష్ణవీర్యం (వేడి) అగ్నిదీపక్, వీర్యవర్ధకం, పుష్టికారకం మరియు వాతనాశకం.

4. ఉదశ్విత (చిలికిన మజ్జిగ)

- పెరుగులో సగభాగం నీరు కలుపుతారు. ఇది కఫకారకం, బలం పెంచేది మరియు చీముని తొలగించేది.

5. లచ్ఛికా (పల్చని మజ్జిగ)

- మీగడను తీసివేసి, పెరుగులో ఎక్కువ నీరు కలిపి బాగా చిలికిన

మజ్జిగ. ఇది చలవచేస్తుంది. ఇది పిత్తాన్ని, దాహాన్ని మరియు అలసటని తొలగిస్తుంది మరియు వాయునాశకం.

3.53

భోజనాంతే పివేత్తక్రమ్ నిశాన్తే చ పివేజ్జలమ్ ।
నిశా మధ్యే పివేద్దుగ్ధమ్ కిం వైద్యస్య ప్రయోజనమ్ ॥

- ఏ మనిషి ఉదయం లేవగానే జలం త్రాగుతాడో, భోజనం తరువాత మజ్జిగ త్రాగుతాడో, పడుకునే ముందు పాలు త్రాగుతాడో, వానికి ఎప్పుడూ ఏ వైద్యుని అవసరం ఉండదు. పాలకు బదులు అన్నం లాంటిది – సోయాబీన్స్ (3.58) సోయాకి బదులు పల్లి (వేరుశనగ) వాడవచ్చు. (3.61) సూర్యముఖి విటమిన్ల భండాగారము. (3.63) తేనె జీవనీశక్తిని పెంచే ఒక రసాయనం. (3.64) మధురంగా ఉంటుంది, పుష్టికరమైనది, రోగవినాశిని. (3.66) తేనె సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. మంచి గుణకారి.

3.68

ఆహార - శుద్ధి మరియు ఆధ్యాత్మికత (3.68)

- (3.71) సాత్త్విక ఆహారం తీసుకోవటం అవసరం. (3.77) ఆహారంలో కావలసిన లవణాలు పండ్లు, కూరలద్వారా పొందవచ్చు. (3.79) ఆకుకూరలు మీ ఇంట్లో పెంచండి. (3.89) జామపండు పేదల పాలిటి యాపిల్‌పండు. అరటిపండు పుష్టికరమైనది. (3.91) పండ్లు బలమును పేంచేవు కాక రోగాలను నివారించేవి కూడా. (3.93) టమాట తినండి. (3.94) క్యారెట్ కంటి ప్రకాశాన్ని వృద్ధిపరుస్తుంది. (3.98) ఆత్మస్థైర్యం ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తుంది. (3.101) ఆరోగ్యం కేవలం శరీరం, మనసుకి సంబంధించిందే కాదు.

5. ఆహారం శరీరాన్ని, మనస్సును ఆరోగ్యంగా ఉంచే రీతిలో ఉండాలి.

5.1

- జీవన వికాసమునకు ఉపయుక్తమైన ఆహారము అవసరము. శాస్త్రములలో అన్నమును ప్రాణమునకు సంకేతముగా సూచించారు. (5.4) భోజనమును సరైన రీతిలో తీసుకొనవలెను. (5.5) కుక్కను చూడగానే భయం చేత పిల్లి పొట్టలో జీర్ణరసం స్రవించటం ఆగిపోతుందని, ఆ ప్రభావం సుమారు ఆరుగంటల వరకు ఉంటుందని పరిశోధనల వలన తెలిసింది. అంటే పిల్లి యొక్క మానసిక ఆందోళన ప్రభావం దాని జీర్ణప్రక్రియ మీద పడి జఠరరస స్రావాన్ని ఆపివేయటం జరుగుతుంది. అందువలననే భారతీయ ధర్మశాస్త్రాలలో ఋషులు, భోజనాన్ని ప్రశాంతచిత్తంతో నింపాదిగా భగవంతుని ప్రసాదంగా భావించి భుజించాలనే నియమాన్ని పెట్టారు. భోజనాన్ని ఎంత సంతోషంగా, స్థిమితంగా చేస్తే అది ఒంటికి అంత హితకరంగా ఉంటుంది. ఉప్పును మితముగా వాడాలి. (5.12)పంచదార యొక్క వాడకము కూడా మితంగానే ఉండాలి. (5.14) ఒక వైద్యుడు కుక్కపై పంచదార ప్రభావమును పరిశీలించేందుకు ఒక ప్రయోగమును చేశాడు. ఆయన కుక్క తినే మాంసములో ఒక తులము పంచదారను కలిపాడు. కొలది రోజుల తరువాత కుక్క యొక్క జీర్ణశక్తి నాలుగోవంతు తగ్గిపోవుటను గమనించినాడు.

5.15

- బెల్లములో ఉండే క్షారగుణాలు పంచదారలో లభించవు. పండ్లలో ఉండే సహజసిద్ధమైన తియ్యతనాన్ని ఎంత ప్రశంసించినా తక్కువే. పండ్లు, మాంసకృత్తులను సమృద్ధిగా కలిగివుండి రక్తవృద్ధికి,

ఎముకల దృఢత్వానికి సహాయపడతాయి. నారింజపండ్లు చౌకగా లభిస్తాయి. వ్యాధులు రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే భోజన పదార్థాలలో పంచదార వాడకాన్ని సాధ్యమైనంత తగ్గించాలి. (5.24) పైవాటి ఆధారంగా వివిధ పనులు చేసేవారికి ఆహార పరిమాణమిలా వుండాలి.

5.25

– సుమారుగా 300 గ్రాముల పిండి, 50 గ్రాముల పప్పుదినుసులు, 400 గ్రాముల పాలు లేక మజ్జిగ కలిసి ఒక భోజనముగా చెప్పారు. దానిలో సుమారుగా 1870 క్యాలరీలుంటాయి. కాయ కష్టం చేయువారికి 400 గ్రాముల పిండి, 50 గ్రాముల మొక్క మొలచిన సెనగలు, పెసలు మొదలగునవి అవసరమని తెలిపిరి. వీటివలన 3250 క్యాలరీలు పొందవచ్చును. గర్భవతులైన స్త్రీలకి తమ గర్భములోని శిశువును సైతము పోషించాల్సిన అవసర ముండుటచేత వారికి 3500 క్యాలరీలు అవసరం. భోజన విషయమున, భారతీయ ఆయుర్వేదశాస్త్రము ఆచరణీయమైన నియమమేమన, ఆకలివేసిన దానిలో కేవలము ముప్పావు వంతు మాత్రమే భుజించి ఉదరములోని మిగిలిన ఒక వంతును నీరు లేక గాలికై వదిలివేయవలయును. ఒకవేళ భోజనమునకు పిదప పుల్లటి త్రేన్పులు లేక వాయువికారములు కలిగినచో అవసరమైన దానికన్నా అధికముగా భుజించితిమని గ్రహించవలెను.

5.28

– భోజన సంబంధిత కొన్ని ఉపయోగకరమైన సూత్రములు

1) ఎంత భోజనము తీసుకొనవలెనను విషయమున అనేకమంది వైద్యులు ఈవిధముగా చెప్పారు. ఉదరమును మూడు భాగములుగా

విభజించి, అందులో ఒక భాగములో ఘనపదార్థములు, మరొక భాగములో లేహ్యములు లేక ద్రవముతో నింపి మిగిలిన ఒక భాగము వాత కఫ మరియు పిత్తచలనము కొరకు ఖాళీగా వదల వలెను. ఈ నియమములను అర్థము జేసుకుని పాటించుట ఆరోగ్య రక్షణకు యెంతయో సహాయకారి కాగలవు.

2) భోజనము ఎల్లప్పుడు మితముగా చేయవలయును. ఒకసారి యెక్కువ మరొకసారి తక్కువ పరిమాణములో భోజనము చేయుట మంచిది కాదు. పరిమిత పరిమాణములో, నిర్ణీత సమయములో భుజించినచో జీర్ణక్రియ బాగుగా జరుగుటయే గాక ఆరోగ్యము నందు యెట్టి వ్యాకులత కలుగదు.

3) వండిన భోజనము తినునపుడు కొలదిగా వేడిగా యుండుట అవసరము. దానివలన రుచి సరిగా యుండును, అది జఠరాగ్నిని పెంచును. తొందరగా జీర్ణమగును, వాయువులను తీసివేయును మరియు కఫమును శుద్ధిపరచును. ఎక్కువ వేడి ఉన్న పదార్థములను భుజించుటవలన ఉదరమున శ్లేష్మము పెరిగి హాని కలుగును. అందుకై శరీర ఉష్ణోగ్రతకు కొద్దిగా ఎక్కువ వేడి గల భోజనము లాభకారకము.

4) రొట్టెలను సరిగా కాల్చవలయును, పూర్తిగా మాడిపోయి గాని, పచ్చిగా గాని యుండరాదు. పచ్చి రొట్టెలు ఉదరములో నొప్పి, అజీర్తి మొదలగునవి కలిగించును మరియు మాడిన రొట్టెలు పోషక పదార్థముల సారమును కోల్పోవును.

5) ఒక సమయములో ఒకటి లేక రెండు రకముల పదార్థములను భుజించుట అధిక లాభదాయకము. అపుడపుడు వాటిని మార్చుట

ఇతరములను గ్రహించుట అవసరము, దానిచే శరీరమునకు అన్ని రకముల తత్త్వములు దొరకును.

6) అతి వేడిగా, అతి చల్లగా భుజించుట దంతములకు హానికరము. మితమైన, తాజా భోజనము అన్నివిధములా ఉత్తమము. వేడి పదార్థములను గ్రహించి అతి శీతలముగా యున్న నీరు త్రాగుటచే పళ్ళ సమస్యలు రాగలవు.

7) భోజనము మెత్తగా యుండుట కూడా అవసరము. మంటపై వండుటచే అన్నము మరియు ఇతర పదార్థముల యందు స్వతః సిద్ధమైన మృదుత్వము, తేమ నష్టమైపోవును. అందుకై వాటియందు కొంచెము నెయ్యి లేక నూనెను ఉపయోగించుట అవసరము. మెత్తని భోజనము అగ్నితత్త్వమును పేంచేది, బలమును చేకూర్చేది మరియు అన్నవాహిక ద్వారా సులువుగా మ్రింగుటకు సహాయ పడును.

8) భోజనము త్వరత్వరగా ముగించరాదు. అందువలన శరీరము పాలిపోవుట, తేమను కోల్పోయి పొడిగా తయారగుటకు అవకాశము గలదు మరియు సోమరితనము పెరుగును. ప్రతి ముద్దను నిదానముగా నమిలి మ్రింగవలయును. సాధారణముగా ఒక భోజనమునకు అర్థ గంట సమయమును కేటాయించ వలయును. బాగుగా నమిలి మ్రింగుటచే కొలది భోజనము తోడనే మనసు తృప్తి చెందును మరియు పూర్తిగా జీర్ణమయి శరీరమున కలిసిపోవును.

9) మన దైనందిన ఆహారము ఖనిజ లవణములు, విటమినులతో కూడిన కూరగాయలు, పండ్లు మరియు కార్బోహైడ్రేట్లు ప్రొటీనులతో గల గోధుమలు, బియ్యము, పప్పుదినుసులు, బంగాళ

దుంపలు మొదలగునవి మూడింట ఒక వంతు తప్పకయుండ వలయును.

- అందరి ఆరోగ్యానికి ఏది మంచిదో ఆ నియమాలను పాటించ వలెను.

అధ్యాయం-6
భోజనములో ఆధ్యాత్మిక భావన

ఛాందోగ్యోపనిషత్తు యందు ఇలా చెప్పబడినది.

ఆహార శుద్ధౌ సత్త్వ శుద్ధిః సత్త్వ శుద్ధౌ ధ్రువా స్మృతిః ।
స్మృతిలర్లబ్ధే సర్వగ్రంథీనాం విష మోక్షః స్తస్మై ముదిత ॥

- అనగా ఆహార శుద్ధిచే అంతఃకరణము శుద్ధి అగును, అంతఃకరణ శుద్ధిచే బుద్ధి నిర్మలమగును, బుద్ధికి ఉన్న చెడు మరియు భ్రమ తొలగిపోవుటచే ముక్తి లభించుట సులభదాయకమగును.

- భుజించునపుడు ఈ విషయములను జ్ఞాపకముంచుకొన వలయును. ఎటువంటి ఆహారము తీసుకుంటే మనసుకూడా అలాగే ఉంటుంది. మనము భుజించిన ఆహారము మూడు విధములుగా ఉంటుంది. ఆహారము యొక్క స్థూల భాగము మలముగా, మధ్యమ భాగము మాంసముగా, సూక్ష్మ భాగము మన మనసుగా మారును. తీసుకున్న జలము కూడా మూడు భాగములుగా ఉంటుంది. స్థూల భాగము మూత్రముగా, మధ్యమ భాగము రక్తముగా, సూక్ష్మ భాగము ప్రాణముగా మారును. మనసు అన్నమయము, ప్రాణము జలమయము మరియు వాక్కు తేజోమయము. (6.1)

– ఛాందోగ్య, అధ్యాయము 6, ఖండము 5

- పది దినములు భోజనము లభించనిచో శరీరములో సమస్త శక్తులు క్షీణించును. తిరిగి భుజించుట మొదలిడిన గాని ఆ శక్తులు తిరిగి రాజాలవు. అన్నము పరబ్రహ్మ స్వరూపము. దాని ఉపాసన చేయుము. – *ఛాందోగ్య, అధ్యాయము 6, ఖండము 7*

- ఆహారమున అభక్ష్యములను (తినరాని పదార్థములను) త్యజించుటచే చిత్తము శుద్ధమగును. ఆహార శుద్ధిచే చిత్తశుద్ధి అదే జరుగును. చిత్త శుద్ధిచే జ్ఞానప్రాప్తి, అజ్ఞాన గ్రంథుల నాశనము జరుగును. – *పాశుపత బ్రహ్మోపనిషత్తు*

- ఆహార శుద్ధిచే అంతఃకరణ శుద్ధి జరుగును, అంతఃకరణ శుద్ధిచే భావనలు దృఢమగును, భావనల స్థిరత్వముచే హృదయ గ్రంథిలోని అన్ని ముడులు విడిపోవును. – ఛాందోగ్యోపనిషత్తు

- తైత్తరీయోపనిషత్తున ఈ విషయమునకు అధిక ప్రాముఖ్యత కానవచ్చును మరియు ఆత్మకళ్యాణము కోరువారు ఆహారశుద్ధి విషయమునందు విశేష జాగరూకులై యుండవలెనని నిర్దేశింప బడినది.

అన్నద్వై ప్రజాః ప్రజాయంతే, యాః కాశ్చ పృథివీశ్రితాః
అథో అన్నే నైవ జీవంతి । అథైనదపియంత్యంతతః.
అన్నాహి భూతానం
జేష్టమ్ । తస్మాత్సర్వౌషధయముచ్చతే.
సర్వ వై తేన్నమాప్నువంతి యేనం బ్రహ్మోపాసతే ॥ (6.2)

- ఈ భూమి మీదగల సమస్త ప్రాణులు ఆహారముచే ఉత్పన్నమగు చున్నవి, మరియు ఆహారముచే జీవించుచున్నవి. ఇతరులకు ఆహారముగా మారి నశించిపోవుచున్నవి. ఆహారము సర్వశ్రేష్ఠము కాన అది ఔషధ రూపమని చెప్పెదరు. ఎవరైతే ఆహారమును

బ్రహ్మ రూపములో ఉపాసింతురో వారు ఆహారమును సదా పొందెదరు.

తస్మాద్వా ఏత స్మాదన్నర సమయాదన్యోన్తర ఆత్మా
ప్రాణమయః । తెనైష పూర్ణః । సవాయేష పురుష విధయేవ ॥
తై।2/2

- ఈ అన్నరసమయ శరీమున గల ప్రాణమయ పురుషుడు, ఆ ఆహారములో వ్యాపించియున్నాడు. ఈ ప్రాణమయ పురుషుడే ఆత్మ.

అన్నమ్ న నిన్దాతు । తద్ వ్రతమ్ । ప్రానో వా అన్నం ।
శరీరమాన్నదం । ప్రాణే శరీరం ప్రతిష్ఠమ్ । శరీరే ప్రాణః
ప్రతిష్ఠితః । తదే తదన్నమన్నే ప్రతితిష్ఠతం । స య
యెతదన్నమన్నె ప్రతిష్ఠితం పేద ప్రతితిష్ఠతి । అన్నవాన్నాదో
భవతి । మహాన భవతీ ప్రజయా
పశుభిర్బ్రహ్మవర్చసేన్ । మహాన్ కీర్త్యా । – తైత్తిరీయ 3/7

- ఆహారమును నిందించరాదు. అది ఒక వ్రతముగా భావించ వలయును. ప్రాణమే ఆహారము. శరీరము ఆహారముపై ఆధారపడియున్నది. కావున ప్రాణము ఆహారమునందే యుండును. నేను అన్నమునందే ఉన్నానని తెలుసుకొనిన మనిషి అన్నమునందే ఉండును. అన్నవంతుడగును. ప్రజ్ఞావంతుడగును మరియు పశుమంతుడగును. అతను బ్రహ్మతేజస్సంపన్నుడై మహాత్ముడగును. కీర్తిమంతుడై గొప్పవాడగును.

అన్నంన పరిచక్షీత్। తద్ వ్రతమ్..
అన్నం బహు కుర్వీత్ తద్ వ్రతమ్॥

- ఆహారమును అవహేళన చేయరాదు. ఇది ఒక వ్రతము. ఆహారమును గౌరవించుము ఇది ఒక వ్రతము.

హష్వు, హష్వు, హష్వు । అహమన్నమహమన్నమహమన్నమ్ । అహమన్నాదోషాహమన్నాదో – ఈహమన్నాదః ॥

తైత్తిరీయ 3/10

- ఆశ్చర్యము! ఆశ్చర్యము! ఆశ్చర్యము! నేనే ఆహారమును! నేనే ఆహారమును! నేనే ఆహారమును! నేనే ఆహారమును తినువాడను! నేనే ఆహారమును తినువాడను! నేనే ఆహారమును తినువాడను!

అథర్వవేదమునందు అనుపయుక్తమైన ఆహారమును త్యజించ వలసినదిగా తెలిపిరి. పూర్వకాలమున ప్రతి వ్యక్తి ఆహారము గైకొనుటకు ముందుగా ఆ ఆహారము ఎటుల సంపాదించబడినది మరియు ఎట్టి వ్యక్తి ద్వారా తయారుచేయబడినదో తెలుసుకొనెడి వారు. అందులో కొద్దిపాటి దోషముండిననూ ఆ ఆహారమును త్యజించెడివారు. కేవలము పుణ్యాత్ముల చేతి ఆహారమును మాత్రమే స్వీకరించెడివారు. ఆ కాలమున ఎవరి చేతి ఆహారమును అందరూ స్వీకరించెడివారో వారిని పుణ్యాత్ములుగా గుర్తించుటకు అది ఒక కొలమానముగా యుండెడిది.

- సర్వోవా యెష జగ్ధ పాప్మాం యస్యాన్నమష్నన్తి!అథర్వవేదము 6/6/25 అనగా ఎవరి చేతి అన్నమును ఇతరులు స్వీకరింతురో వారు పుణ్యాత్ములు. అట్టి కట్టడిని పాటించు పల్లె ప్రాంతముల యందు ఈనాటికి ఎవరి ఆచరణను అనుచితమని తలచెదరో అట్టివారి ఇంట ఆహార పానీయములు స్వీకరింపబడవు. జాతి బహిష్కరణ యందు ఈ దండన ముఖ్యమైనది. వాల్మీకి రామాయణమున అంతఃకరణమును దేవతా రూపములో

ప్రస్తుతించుచూ ఈవిధమైన ప్రతిఫలమును తెలిపిరి.

"యదన్న పురుషో భవతి తదన్నాస్తస్య దేవతాః" ॥ అనగా మానవుడు ఎట్టి ఆహారమును గైకొనునో అతని దేవతలు సైతము అట్టి ఆహారమునే స్వీకరింతురు.

6.11

- భోజనమును భగవంతునికి సమర్పించవలయును. (6.13) ఆహారమును ఔషధము వలే భావించి సేవించవలయును. (6.15) వారము నందు ఒక రోజు ఉపవాసముండుట అలవాటు జేసుకొన వలయును. (6.18) సగటున 2-1/2 లీటర్ల నీరు ప్రతిరోజు త్రాగవలయును. (7.6) పండుగలు నిరాండబరంగా జరుపుకొన వలెను. ఆహ్వానములు, విందులు చేయరాదు.

7.24

- కుక్కగొడుగులతో సైతము ఆహార సమస్యల సమాధానము (7.25) వృక్షశాస్త్రమునందు కుక్కగొడుగులను మష్రూమ్ మరియు యెగెరిక్స్ అను నామముతో పిలిచెదరు. భారతదేశ అడవులయందు ఇవి కావలసినంత మోతాదులో విరివిగా లభ్యమగును. కుక్కగొడుగు అతి శీఘ్రముగా పెరుగు వనస్పతి. కేవలము మూడు దినములలో సంపూర్ణంగా పరిపక్వము చెందగలదు. కొన్ని కుక్కగొడుగులు గోబిపూవు (కాలీఫ్లవర్) వలె యుండును. ఇవి ఎనుబది వేల రకములలో దొరుకును. భూమిపై ఇవి మొలవని ప్రదేశము కానరాదు. సోవియట్ వైజ్ఞానికులు వీటిని అంటార్కిటిక్ క్షేత్రమున సైతము కనుగొనినారు. (8.11) గ్రుడ్లు కూడా హేయమైనవి మరియు విడువదగినవి.

8.32

– యజ్ఞ విషయమును విశేష రూపములో వివేచనము చేసే యజుర్వేదములో ఈవిధముగా చెప్పబడింది.

పశుభి పశునాప్నోతి పురోడాపౌర్వవీష్య ।
వందోభిః సమిధేనోర్యా జ్యాభిర్వషట్ కరాన్ ॥

అధ్యాయం 10–20

పశువుల ద్వారా పశువులకు ప్రాప్తమవుతాయి. పురోడాశముల నుంచి అన్నాదులు ప్రాప్తము అవుతాయి.

8.33

– ఈ ప్రకారముగానే ఛందముల (వేదమంత్రాల) నుండి ఛందములు, సామదోనుల నుండి సామదోనులు మరియు షట్కారములు లభిస్తాయి. ఈ ప్రకారముగానే ఒక సందర్భములో "పశువులను రక్షించుము, గోవులను, మేకలను చంపవద్దు... అసలు ఏ ప్రాణిని కూడా చంపవద్దు." అని చెప్పబడింది. (8.37)

12. సభ్యత మరియు సంస్కృతి

12.1

– వస్త్రధారణ సభ్యత మరియు సంస్కృతికి అనుగుణ్యముగా ఉండాలి. మన ఆరోగ్యము ఏ ప్రకారముగా ఆహారముపై ఆధారపడివుందో అదే విధముగా వస్త్రధారణ కూడా ఆరోగ్యముపై తగిన ప్రభావము చూపుతుంది. కానీ ప్రస్తుత కాలములో మనుషులు దీనిని పూర్తిగా మరిచిపోయారు. వారు వస్త్రధారణ యొక్క ఉద్దేశ్యము తమ మానమును రక్షించుకొనుట లేక తమ గొప్పదనమును ప్రదర్శించుటకు మాత్రమేనని భావిస్తున్నారు.

12.2

ప్రకృతి చికిత్సా విధానమును పాటించేవారి అభిప్రాయాలు.

- ఆడంబరము కోసము ధగధగ మెరిసే దుస్తులను ధరించే వారి శరీరమునకు బయట నుంచి అసలు గాలి తగలదు. శరీరము లోపలి నుండి చెమట వంటి వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు రావటానికి దారి లేక చర్మముపైనే ఆరిపోయి అనేక రకాల రోగాలను ఉత్పన్నము చేస్తాయి. దీనిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఒక లేఖకుడు వస్త్రములు ఉపయోగించే విధానము తెలియజేస్తూ ఈవిధముగా అన్నారు.

  ఈ మాటలు ఎంతో ముఖ్యమైనవి. మనము ఏవిధమైన దుస్తులను తయారుచేసి ధరించాలంటే వాటి ద్వారా శరీరమునకు అధికముగా గాలి మరియు వెలుతురు తగిలేవిధముగా ఉండాలి. శరీరము నుంచి విసర్జింపబడే వ్యర్థపదార్థాలు బయటకు వచ్చి స్వచ్ఛమైన వాయువు స్వేదగ్రంథుల ద్వారా శరీరములోనికి ప్రవేశిస్తూ వుండే ప్రక్రియకు ఆటంకము కలుగకూడదు. అంటే మన దుస్తులు వదులుగా, పలుచగా, గాలి తగిలేవిధముగా ఉండాలి. ఈరోజులలో ఈవిధమైన పలుచని గాలి తగిలే దుస్తులు ఖాది, మస్లిన్, లానుగుడ్డ మొదలైనవి చాలా రకాలుగా దొరుకుతున్నాయి. వీటి నుంచి ప్రతి మనిషి తన తాహతునుబట్టి చవుక లేక ఖరీదైన దుస్తులను కొనుగోలు చేయవచ్చు. గుర్తుంచుకోవలసిన విషయము ఏమిటంటే శరీర ఆరోగ్యమునకు హానికరము, పరివారముపై చెడు ప్రభావమును చూపెడి అటువంటి దుస్తులను కొనకూడదు. దుస్తులు పలుచగా, గాలి తగిలేవిధంగా ఉండటమేగాక వదులుగా కూడా ఉండాలి. బిగుతుగా ఉండే దుస్తులను అసలు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ధరించకూడదు.

12.3

కృత్రిమ వస్త్రాల దోషాలు

- ప్రస్తుత కాలములో పాలియెస్టర్ వంటి సింథటిక్, ప్లాస్టిక్ వంటి రసాయనిక పదార్థాల ద్వారా తయారుచేయబడే దుస్తులు ఆక్షేపించ దగినవి. వీటిలో గాలి లోపలికి వెళ్ళే గుణము అసలు ఉండదు. రసాయనిక ప్రక్రియల ద్వారా తయారుచేయబడే దుస్తులకు మండే గుణము అధికముగా ఉంటుంది.

12.5

- లార్డ్ కార్మైకేల్ ఈ విషయము గురించి తన అసంతృప్తిని ప్రకటిస్తూ "మనము మూర్ఖులము, ఏమి చేస్తాము? ఇంత వేడిమిలో కూడా ఇటువంటి దుస్తులను ధరిస్తున్నాము."
- గవర్నర్ వద్దకు ఎవరూ సాధారణ దుస్తులు ధరించి వెళ్ళరు. అక్కడికి కోటు-ప్యాంటు వేసుకుని వెళ్ళవలసిన ఆవశ్యకత ఉన్నది. ఈశ్వరచంద్రవిద్యాసాగర్‌గారికి ఈ నియమమును గురించి సూచించినప్పుడు వారు గవర్నర్ వద్దకు వెళ్ళి ఈవిధముగా చెప్పారు "నేను ఈ రోజు మీ దగ్గరకు ఆఖరుసారిగా వచ్చాను. ఇక నుంచి నేను ప్రభుత్వ ఉద్యోగము చేయలేను" గవర్నర్ గారు ఆశ్చర్యమును ప్రకటిస్తూ కారణము అడిగినప్పుడు వారు స్పష్టముగా "ఏ దశలోనూ నేను నా స్వదేశీ వేషధారణను వదలిపెట్టలేను. మీ వద్దకు కోటు-పాంట్ వేసుకుని రావలననే నియమము చేయబడింది. అందువల్ల నేను మీ దగ్గర నా కర్తవ్య నిర్వహణ చేస్తూ ఇక్కడ ఉండటము అసంభవమవుతుంది." గవర్నర్‌గారు అతని జాతీయాభిమానమును చూసి ప్రసన్నుడై "ఆ నియమము మీకు వర్తించదు, మీరు ఎప్పటివలె దేశీవస్త్రధారణలోనే వస్తూ

వుండండి" అని అతని వరకు నియమమును సవరించారు.

- లోకమాన్యతిలక్‌గారు గొప్ప విద్వాంసులు మరియు భారతదేశములో మిక్కిలి గౌరవనీయులైన నేత అయినప్పటికీ మహారాష్ట్రీయ వస్త్రధారణలో సాధారణ ధోవతి, తలపాగ మొదలైనవి ధరించేవారు. ఒకసారి వారికి ఒక వ్యాజ్యము గురించి ఇంగ్లండు వెళ్ళవలసివచ్చినా కూడా వారు ఈ నియమాన్ని వదిలిపెట్టలేదు. ఈ విధముగానే మదన్‌మోహన్ మాలవీయాగారు భారతీయ సంప్రదాయము పట్ల పరమ విధేయత కలిగివుండేవారు. వారు ధరించే పొడుగు జుబ్బా మరియు తెల్లటి పగిడీ (తలపాగా) ఒక విధముగా వారికి ప్రతిరూపముగా మారిపోయాయి. వారిని ఎప్పుడూ ప్రభుత్వ కౌన్సిల్‌కు, కమిటీలకు పిలుస్తూవుండేవారు, వారిని సదస్యులుగా (సభ్యునిగా) ఆహ్వానించేవారు, ఆంగ్లేయ అధికారులతో వారికి విశేషమైన సంబంధాలు ఉండేవి, కాని వారు ఒక్కరోజు కూడా వారి సహజమైన వస్త్రాలను కాకుండా ఆంగ్లేయుల వస్త్రధారణ చేయలేదు. గాంధీగారి ప్రత్యేకత జగత్ ప్రసిద్ధమైనది. వారు తన భారతీయ ధర్మాన్ని పాటించుట కొరకు అంగవస్త్రము శరీరమును కప్పుకోవటానికి ఒక ఉత్తరీయము తప్ప మిగతా వస్త్రములను త్యజించారు. అంతేగాక విదేశాలలో బ్రిటిష్ రాణి అంతఃపురానికి వెళ్ళినప్పుడు గూడా అదే వేషధారణలో వెళ్ళారు. రాజమహాళ్ళకు వెళ్ళేటప్పుడు పూర్తి వస్త్రధారణలో వెళ్ళాలనే నియమం ఉన్నది. పాదరక్షలు ధరించకుండా వట్టి కాళ్ళతో ప్రవేశము నిషిద్ధము. కానీ గాంధీగారి కోసము ఆ నియమాలను ప్రత్యేక శాసనము ద్వారా తొలగించారు. ఆవిధంగా వారు కేవలము అంగవస్త్రముతోనే బ్రిటిష్‌రాణిని కలిశారు.

12.6

భారతీయ వేషధారణ యొక్క మహత్తు

ప్రాకృతిక జీవిత సిద్ధాంతాలపరముగా చూస్తే దుస్తులకు సంబంధించి భారతీయ మనీషుల మాన్యతలు ఎంతో ప్రశంసనీయము, హితకరముగా ఉన్నాయి. శారీరిక, మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ దృష్టితో మన దేహము వాయువు మరియు సూర్య ప్రకాశములకు ఎంత సంపర్కములో వుంటే అంత ఎక్కువ లాభజనకమనే ప్రకృతి నియమము వారికి బాగా తెలుసు. అందువల్లే వారి వస్త్రధారణ కేవలము మానమును కాపాడు కోవటానికి మాత్రమే అనేవిధముగా ఉండేది. ప్రాచీనకాలములో ఒక వస్త్రము శరీరము యొక్క పాదాల (మడిమల) వరకు ధరించి అంతే పొడవు ఉన్న ఇంకొక వస్త్రముతో శరీరముపై భాగములో ఉన్న అంగాలను కప్పి ఉంచటం సరిపోతుందని భావించేవారు. పెద్ద పెద్ద మునులే కాక, రాజ మహరాజులు కూడా ఎక్కువ శాతము సమయము ఈ వేషములోనే ఉండేవారు. కేవలము రాజదర్బారు లేక యుద్ధము మొదలైన అవసర సమయాలలో మాత్రమే ఇతర వస్త్రాల ధారణ చేసేవారు, వాటిని కొద్దిసేపు తరువాత ఆ కార్యము పూర్తయిన పిమ్మట విడిచేవారు. మధ్య కాలములో ప్రజలు జుబ్బా వంటి వదులైన దుస్తులు ధరించటం మొదలుపెట్టారు. అవి కూడా దాదాపుగా వదులుగా, జారిపోయేవిగా, వాటి ద్వారా గాలి, సూర్యప్రకాశము శరీరానికి తగిలేవిధముగా ఉండేవి.

ఈ దుస్తులలో ఇంకా అనేక విశేషతలు ఉన్నాయి. మొదటిది ఏమిటంటే అవి బాగా చవకైనవి, ధరించటానికి సులభతరమైనవి.

రెండవ ఉపయోగం వాటిని శుభ్రపరచటానికి సంబంధించినది. పంచ, లాల్చీ లేక దుప్పట్టా మొదలైనవి ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు వాటిని ఉతికి ఆరవేసుకుని వాడుకోవచ్చు. మన దేశములో ధార్మిక దృష్టికోణముతో కూడా స్నానము అనివార్యమైనదిగా అంగీకరించబడింది. ఏరకముగా అశుద్ధమంటినా వెంటనే దుస్తులతో పాటు స్నానము చేసి ఉతికిన ఇంకొక వస్త్రమును ధరించాలి. ఈరకమైన వ్యవహారము పంచ మొదలైన వాటితోనే సంభవము. అధిక వస్త్రధారణ భారముగా పరిణమిస్తుంది.

12.11

కృత్రిమ జీవనాన్ని త్యాగము చేయండి (వదిలేయండి)

12.16

వేషభూషణాలు దేశీయ సభ్యత సంస్కృతిల ఆధారముగా ఉండాలి. చివరికి పైజామా కూడా ధరించటానికి అనువైనది అయినప్పటికీ సముచిత వేషధారణగా అంగీకరింపబడదు

నీళ్ళు ఎప్పుడు త్రాగాలి? (13.49)

నీళ్ళు ఎప్పుడు త్రాగాలి? ఎప్పుడు త్రాగకూడదు? ఈ విషయంలో ప్రజలు మామూలుగా తప్పు చేస్తూనేవుంటారు. ఇప్పుడు మనము ఈ విషయం చర్చించుకోవాలి. నీళ్ళు ఎప్పుడు త్రాగాలి? ఎన్ని త్రాగాలి?

1. సాధారణంగా, మనకు ఎప్పుడు దాహము అనిపిస్తే అప్పుడు నీళ్ళు త్రాగుతాము, అది రాత్రి అయినా అవచ్చు లేకపోతే పగలు అయినా అవచ్చు. 4.5 లీటర్లు నీరు త్రాగకపోతే (24 గంటల లోపల) కచ్చితముగా ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది. దానితోనే

మలబద్ధకము మరియు అరగకపోవటము జరుగుతుంది. తక్కువ నీరు త్రాగితే మన శరీరములో ఉన్న అనవసరమైన పదార్థాలు నీటితోనే కలిసి, చెమట ఇంకా మూత్రముతో కలిసి బయటికి రావటానికి ఇబ్బంది అవుతుంది. నీరు ఎక్కువ త్రాగితే మన శరీరము మీద ఉన్న చర్మము శుభ్రపడుతుంది. చర్మము మీద ఉన్న స్వేదరంధ్రాలు తెరువబడతాయి.

మూత్రము మరియు చెమట ద్వారా శరీరము శుభ్రపడుతుంది. ముఖము మీద తేజస్సు వస్తుంది. మలము సాఫీగా అవుతుంది. మలబద్ధకము దూరమవుతుంది. జీర్ణక్రియ సరిగా జరుగుతుంది. ఇంకా చిన్న చిన్న రోగాలు రావు. మనస్సు హాయిగా ఉంటుంది. రక్తము పల్చబడుతుంది. భోజనము అరుగుతుంది.

2. మనుష్యులు ఉషాపానము తప్పనిసరిగా చేయాలి.

ప్రొద్దున లేచి నోరు పుక్కిలించి 5 నిమిషాలు తర్వాత రాత్రి రాగిచెంబులో పెట్టుకున్న 1/2 లీటరు నీరు త్రాగవలెను. దానిలో ఒక నిమ్మకాయ రసము పిండుకొని త్రాగితే ఇంకా మంచిది. తర్వాత 3,4 నిమిషాలు ఎడమవైపు తరువాత కుడి వైపు తిరిగి పడుకోవాలి. మళ్ళీ 3,4 నిమిషాలు ఎడమవైపు తిరిగి పడుకొని మలవిసర్జనకి వెళ్ళాలని అనిపించినా, అనిపించకపోయినా మలవిసర్జనకి వెళ్ళాలి. కొంతమంది 3,4 నిమిషాలు నడిచిన తర్వాత వెళితే మంచిది అనుకుంటారు. అప్పుడు మలవిసర్జనకి వెళ్ళటం ఉచితం అని భావిస్తారు. దీనివలన మలవిసర్జన సౌకర్యంగా మరియు ప్రశాంతంగా అవుతుంది. మొలలవ్యాధి మొదలైన కఠినమైన రోగాలు దూరమవుతాయి.

3. భోజనము చేసే అరగంటముందు అరలీటరు నీరు త్రాగటం

కూడా మంచిది. నీటిని పాలలాగ అనుకొని ఒక్కో గుటక త్రాగాలి. దీనివలన నీరు లాలాజలంతో కలిసిపోతుంది. గటగట త్రాగకూడదు. నీరు త్రాగేటప్పుడు ఇలా భావన చేయాలి. 'ప్రాణతత్త్వం జలం ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించి నాకు ఆరోగ్యం, శక్తి మరియు స్ఫూర్తి ఇస్తోంది. నా రక్తం, ఎఱుపుగా, పల్చగా మారి శుద్ధి అవుతోంది'.

4. భోజనం చేసేటప్పుడు(13.50) మంచినీళ్ళు త్రాగకూడదు, అలాగనుక చేసినట్లయితే భోజనం యొక్క అరుగుదలలో గడబిడ అవుతుంది. భోజనం చేసిన 1,2 గంటల తర్వాత మంచినీరు త్రాగండి. అప్పుడు దాహం కూడా బాగా అనిపిస్తుంది మరియు అరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. ఇది ఎందుకంటే, జీర్ణం చేసే రసాలు, ఆమ్లాలు మొదలగునవి భోజనంలో సరిగ్గా కలిసిపోతాయి.

5. నిద్రపోవటానికి ముందు ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగండి. దీనివలన స్వప్నదోషాల యొక్క భయం ఉండదు, నిద్ర బాగా పడుతుంది, భోజనం సరిగ్గా జీర్ణమవుతుంది.

ఉపవాసకాలంలో దాహం వేసినా, వేయకపోయినా నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఉపవాసకాలంలో జీర్ణం చేసే భాగాలకి భోజ్య పదార్థాలను జీర్ణం చేసేపని నుండి సెలవు దొరుకుతుంది. దీనితో అవి శరీరంలోని సంచితవిషాలు మరియు వికారాలను జీర్ణం చేయుటం మొదలుపెడతాయి, బయటికి పంపించటం ప్రారంభిస్తాయి. నీరు త్రాగటం వలన శరీరంలో ఉన్న విష పదార్థాలు నీటితో కలిసి మూత్రరూపంలో బయటికి వస్తాయి. ఉపవాసకాలంలో నీటిలో నిమ్మరసం కలుపుకొని త్రాగితే విషాలు మరింత వేగంగా దూరం అవుతాయి మరియు వాటియొక్క ప్రతిక్రియ వెంటనే ఉండదు.

1. నీరు త్రాగిన వెంటనే మూత్రము చేయకూడదు. అలాగే మూత్రము చేసిన వెంటనే నీరు త్రాగకూడదు. దీనివలన జీర్ణం చేసే యంత్రాలు మరియు గుదము బలహీనపడతాయి. అలాగయితే 5–10 నిమిషాల తర్వాత నీరు త్రాగాలి. నిద్రలేచిన వెంటనే మూత్రము అనిపిస్తే మరియు ఉషాపానం కూడా చేయవలసివస్తే, మూత్రము చేసిన 4–5 నిమిషాలు తర్వాత నీటిని పుక్కిలించివేసి అప్పుడు నీరు త్రాగాలి.

2. ఎనిమా చేయించుకునే 15 నిమిషాల ముందు, 15 నిమిషాల తర్వాత నీరు త్రాగకూడదు.

3. నిద్రనుంచి లేవగానే, అది రాత్రి అయినా పగలు అయినా, వెంటనే నీరు త్రాగటం వలన పడిశెము, తలనొప్పి మొదలగునవి వచ్చి ఆరోగ్యం పాడయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

4. వేడి వస్తువులు, తేనీరు, పాలు తీసుకున్న తర్వాత నీళ్ళు త్రాగకూడదు. అలాగే నీళ్ళు త్రాగిన వెంటనే ఈ వస్తువులు తీసుకోకూడదు.

5. రతిక్రియ తర్వాత, వెంటనే నీరు త్రాగకూడదు. ఎందుకంటే శరీరం ఒక్కసారి వేడి మరియు నిశ్శబ్దము తర్వాత స్తబ్ధంగా అవుతుంది. అందుకని వెంటనే చల్లబరచటం మంచిది కాదు.

6. వ్యాయామము లేదా కఠిన పరిశ్రమ లేదా మండుటెండ లేదా వడగాలి నుంచి వచ్చిన తర్వాత లేదా తడిసిన తర్వాత వెంటనే నీరు త్రాగకూడదు. వేడి–చల్లదనం ఒక్కసారి ఇవ్వటం మంచిది కాదు.

7. మనోవికాసానికి ఊపిరి నిండుగా పీల్చుకో

13.78

సిద్ధేబిందు మహాయత్నే, కిం న సిద్ధయతి భూతలే

కుమార సంభవుడు తన తండ్రిగారైన అశుతోష్ శివుడును ప్రసన్నచిత్తంతో చూచి వారి దగ్గరకు వెళ్ళి, "తండ్రీ! తమరు ఏవిధంగా ఈ అతి దుర్లభమైన సాధనలు చేయగలిగారు? అంతటి సాహసం లేనిచో, ఆ సిద్ధుల యొక్క బ్రహ్మత్వము మరియు దైవత్వము ప్రాప్తించవలెనన్న, ఏమి చెయ్యాలి? కరుణించివాటి యొక్క సరళమైన ఉపాయములు మీరు మాకు తెలపండి" అని అడిగెను. అప్పుడు సదా లోకకళ్యాణమును కోరుకునే శంకర భగవానులు ఇలా చెప్పిరి --

సిద్ధేబింందు మహాయత్నే, కిం న సిద్ధయతి భూతలే ।
యస్య ప్రసాదాన్మహిమా, సమాప్యేతాదృషో భవేత్ ॥

కుమారా! దానికి ఒక ఉపాయము ఉన్నది. అదే అఖండ బ్రహ్మచర్యము. అంటే ఎవరైతే ప్రయత్నపూర్వకముగా తన వీర్యాన్ని సిద్ధించారో వారికి ఈ పృథ్విలో ఏదీ అసాధ్యము కాదు. సిద్ధ వీర్య పురుషులు నా అంతటి సమాన సమర్థులు అవగలరు.

13.19

నేటి వైజ్ఞానికులు ఈ నిజాలను సంపూర్ణముగా అంగీకరిస్తున్నారు. వీర్య కణాలను ఎంత సురక్షితమైన ద్రావణములో భద్రపరుస్తారో చూచినప్పుడు, ఇది సృష్టి యొక్క ఎంత మహత్వముగల తత్త్వమో ఊహించగలం. వీర్యము ఒక రకమైన రసాయనము. వీర్య కణములు దానిలో ఉండే జీవాణువులు. వీర్యములో ద్రావణము 75%, నీరు 5%, ఫాస్ఫేట్ ఆఫ్ లైమ్ 4%, జిడ్డు 3%, ప్రొటీన్ – ఆక్సైడ్, మిగిలిన శాతం ఫాస్ఫేట్, ఫాస్ఫరస్, సోడియం క్లోరైడ్

మొదలగునవి ఉంటాయి. పురుషుని శుక్రకణాలు(స్పెర్మ్), అతని అండములో మరియు స్త్రీ యొక్క అండములు (ఓవమ్), ఆమె అండాశయములో తయారవుతాయి. వీర్య రసమనే రసాయనం "ప్లాస్మా"ని పోలి వుంటుంది. అది పూర్తి శరీరములో ఓజస్సు, తేజస్సుగా నిలుస్తుంది. ఈ తేజస్సే ఆకర్షణకు కారణము. ఎవరి శరీరములో వీర్యము అధికముగా ఉంటుందో, వారు నల్లగా గూనిగా ఉన్నా ఆకర్షణీయంగా ఉంటారని అంటారు. అష్టావక్రుని శరీరం ఎనిమిది స్థానాలలో వక్రంగా ఉన్నప్పటికీ, తన సంయమశక్తి ద్వారా ముఖము నందు ఎంత తేజస్సు పొందారంటే, అతనివైపు చూసి జనక మహారాజు కూడా కాంతివిహీనులు అయ్యేవారు.

పురుషుల శరీరంలో పౌరుషం, స్త్రీల శరీరాలలో స్త్రీ లక్షణాలు ఉండటానికి ఈ వీర్యమే కారణము. ఆయుర్వేదములో దీనినే "అంతవీర్యము" గా చెప్తారు. ఆధునిక విజ్ఞానము ఇంత ఎదిగినా, వీర్య ఉత్పాదనకు ఎటువంటి సిద్ధాంతమును నిర్ధారించలేదు. వారికి తెలిసినది ఏమిటంటే- పురుషుల ఒక శుక్రకణము స్త్రీ యొక్క ఒక అండముతో కలుస్తుందని, ఈ కలిసిన కణము పునరుత్పత్తి ప్రారంభించి, తన అన్ని కోశాలకు తల్లి నుండి ఆహారం పొంది కణవిభజన (1 నుండి 2, 2 నుండి 4, 4 నుండి 8) జరుగుతూవుంటుంది అని. బిందువు (వీర్యము యొక్క పరమాణువు) చేతనత్వపు అతి సూక్ష్మ అంశమని చెప్పనవసరం లేదు. వీని పొడవు 1/1600 నుండి 1/1 700 అంగుళములు. దీనిలో మానవుని శరీరము గురించే కాక ఆ విరాట్‌విశ్వము యొక్క శక్తి బీజములో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. సృష్టి యొక్క వారసత్వపు సామర్థ్యము కూడా ఈ బీజములో ఉంటుంది. వాటి శక్తిని తెల్సుకోవటం చాలా కష్టం.

పూర్వకాలంలో మన ఋషులు ఏ వైజ్ఞానిక యంత్రమూ లేకుండానే తమ సూక్ష్మదృష్టితో మహత్వపూర్ణమైన విషయాలు తెలుసుకున్నారు. ఆ విషయములు నేడు వైజ్ఞానికుల ద్వారా నిరూపితమవుతున్నాయి. ఉదా! గర్భధారణ తరువాత స్త్రీ అండములో ప్రవేశించిన వీర్యకణము పెరగటం ప్రారంభిస్తుంది.

అప్పుడు ఆ బీజము మస్తిష్కములోనే ఉంటుంది. ఎందుకంటే గర్భంలో సంతానము యొక్క శిరస్సు క్రిందకు తిరిగి ఉంటుంది. జన్మించే సమయములో వీర్యము బిడ్డ నుదిటియందు ఉంటుందని మన భారతీయ తత్త్వవేత్తల మతము. ఈ కారణం వల్లే పిల్లలు విశుద్ధ పరమహంస వంటి ప్రకృతి, విశుద్ధ ఆనందవాది, నిశ్చింతత కలిగి కేవలోహంగా ఉంటారు. ఈ వీర్యం వలన శక్తి మరియు దృఢత్వం పొందటానికి పిల్లవానికి కేవలం శుద్ధమైన, సాత్త్విక మరియు ప్రేమ భావనలతో నిండిన ఆహారము ఇచ్చుట అవసరం. ఈ గుణాలు కేవలం తల్లిపాలతో మాత్రమే సాధ్యము. బిడ్డ పెరిగిన తరువాత తల్లి పాలు సరిపోకపోతే ఆవుపాలు, మేకపాలు లేక బఱ్ఱెపాలు పలుచన చేసి ఇవ్వవచ్చును. తరువాత శరీరములో శక్తి సంచరిస్తున్న కొలది ఆహార పద్ధతిలో శ్రద్ధ వహించటము పెరుగుతుంది. 10 సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చేసరికి, వీర్యము భృకుటి మధ్యకు వస్తుంది. ఈ సమయములో పిల్లలకు ఉప్పులేని ఆహారం – ఫలాలు, పుష్పాలు, పాలు లాంటివి ఇవ్వాలి. 4 సంవత్సరాలకే పిల్లలను గురుకులాలకు పంపించటంలో ఉద్దేశ్యం, గృహంలో ఉండే అనుచిత ఆహారం నుండి దూరం చేయడమే. ఈ వయస్సులో పిల్లలు ఇతరులను అనుకరించే ప్రవృత్తి కలిగి యుంటారు. కారంగా, చేదుగా ఉన్న ఆహారము, తెలిసి కూడా

పిల్లలు తినటానికి ఇష్టపడేది, వారింట్లో ఇతరులు తింటున్నారు కనుక.

9 నుండి 12 సంవత్సరముల వయస్సుకి వీర్యశక్తి భృకుటి నుండి గొంతులోనికి దిగుతుంది. ఈ సమయములోనే మగపిల్లల్లో గొంతు మార్పు వల్ల శబ్దములు బొంగురుగా మారటం, ఆడపిల్లల గొంతు కోమలంగా మారటం జరుగుతుంది. ఇప్పటివరకు ఇద్దరి గొంతులలో శబ్దాలు ఒకేలా ఉన్నా, క్రమంగా మగపిల్లల గొంతులో పురుష లక్షణాలు చోటుచేసుకుంటాయి. ఈ వయస్సులో వీర్యంలో విపరీత లింగముల మధ్య ఆకర్షణ పెరుగుతుంది. అందువల్ల ఆడ–మగ పిల్లల మధ్య సంపర్కం వేరుచేయాలి. ఈ దృష్టితో, ఈ రోజులలో ఉండే సహశిక్ష పిల్లల జీవితాలకు గొడ్డలిపెట్టులాంటిది. వారి దగ్గరితనం వల్ల పరిపక్వముకాని వీర్య–మంథనం ప్రారంభ మవగలదు. దీనివల్ల యువకులలో జీవితాంతము స్వప్నదోషము, వీర్యపాతము, శీఘ్రస్ఖలనము లాంటి జబ్బులు వచ్చిపడతాయి. ఇవి శారీరకంగానే కాక మానసికంగా కూడా హీనత కలిగిస్తాయి. ఇటువంటి పిల్లలు బౌద్ధికంగా చాలా బలహీనంగా ఉంటారు. నాస్తికత అనేది సిద్ధాంతము కాదు, మానసిక బలహీనతవల్ల ఏర్పడిన ఒక రోగము. పూర్వకాలంలో పిల్లల వీర్యరక్షణకు చాలా శ్రద్ధ వహించేవారు. దీనివల్ల వారి ఆలోచనాశక్తి ఊర్ధ్వముఖంగా ఉండేది. ఊర్ధ్వమునకు వెళ్ళే ఆలోచనల ద్వారానే యథార్థమైన జీవనలక్ష్యము మరియు బ్రహ్మ యొక్క విరాట్ తత్త్వాన్ని అనుభూతి చెందవచ్చు.

11 నుండి 16 సంవత్సరముల వయస్సు వరకు వీర్యము వెన్నెముక ద్వారా జననేంద్రియములకు వెళ్ళి అక్కడనుండి మెల్లమెల్లగా

మూలాధారంలో స్థిరపడుతుంది. మొదట కామోద్రిక్తత – ఆలోచనలలో వస్తుంది. వెంటనే మూలాధారచక్రము ఉత్తేజితమై జననేంద్రియాలతో సహా ఇతర శరీర భాగాలు కూడా ఉత్తేజిత మవుతాయి. ఈ స్థితిలో బ్రహ్మచర్యము పాటించటం చాలా కష్టతరమే. 24 సంవత్సరముల వయస్సు చేరుసరికి వీర్యము మూలాధారము నుండి శరీరము మొత్తము ఈవిధంగా వ్యాపించి పోతుంది.

యథా పయసి సర్పస్తు, గూఢశ్చేక్షౌ రసో యథా ।
ఏవం హి సకలే కాలే శుక్రం తిష్ఠంతి దేహినాం ॥

అనగా, ఎలాగైతే పాలలో నెయ్యి, నువ్వులలో నూనె, చెఱకులో తీపి, కాష్టంలో అగ్నితత్త్వం అన్నిచోట్లా ఉంటుందో, అలాగే వీర్యం పూర్తి శరీరంలో వ్యాపించిపోతుంది.

25 సంవత్సరముల వరకు ఆహార విహారాలు చెడకుండా, బ్రహ్మచర్యము ఖండితం కాకుండా వున్నచో, ఈ వయస్సులో పొందే ఆనందము మరియు ఆలోచన్ల ఉల్లాసవము చూడముచ్చటగా ఉంటాయి. ఇటువంటి పిల్లలు జీవితాంతము ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. లైంగిక సమస్యలు ఉన్న పిల్లలు అణగ ద్రొక్కిన వాసనల సమస్యలతో బాధపడవచ్చును. ఏ పిల్లాడి మనస్సులో మాతృభావము ఉంటుందో మరియు కామవాసనలు ఉత్తేజితముకావో, వానికి అణగిన కాముకత ఊహలోకేరాదు కదా! ఈవిధంగా ఆలోచించేవారు వాని ఎదుటివారికి కీలకతత్త్వం మరియు హీనబుద్ధి గలవారుగా కనబడుతారు. సంతోషం, మానసిక స్వతంత్రం, సాహసం, నిర్భయత్వం, వాక్చాతుర్యం కూడా సంభోగమంత ఆనందాన్ని ఇచ్చేవే. సంభోగము వల్ల వచ్చే

ఆనందము జీవితంలో అన్నివైపులా ఉత్సాహం మరియు సఫలతల రూపంలో ఎల్లప్పుడూ పొందవచ్చు.

వీర్యాన్ని ఊర్ధ్వముఖం చేసి, ఎక్కడనుండి మూలాధారానికి వచ్చిందో తిరిగి ఆ నుదుటికే తీసుకొని వచ్చే పని యోగవిద్య చేస్తుంది. కుండలినీ సాధనలో విభిన్న ప్రాణాయామ సాధనాల ద్వారా సూర్యచక్రము యొక్క వేడిని ప్రజ్వలించి (ఇంధనంగా ఉపయోగించి), ఈ వీర్యాన్ని వేడెక్కించి దానికి సూక్ష్మరూపమిస్తారు, అప్పుడు దాని ప్రవృత్తి ఊర్ధ్వముఖమై, వెన్నుపూస ద్వారా మీదకి వెళ్తుంది. సాధకుడు క్రమముగా దాన్ని ఇతర చక్రముల ద్వారా భ్రూమధ్యకు పంపిస్తాడు. శక్తిబీజము మస్తిష్కములోనికి వెళ్ళటం మరియు సహస్రార చక్రం యొక్క అనుభూతి చెందటమే బ్రహ్మనిర్వాణము. ఇటువంటి వ్యక్తినే పరమశివుడు తనకు సమానుడైన సిద్ధుడు మరియు పూర్ణయోగి అని చెప్పారు.

కఠినమైన యోగసాధనలు చేయకపోయినా, ఎవరైతే తమ వీర్యాన్ని అఖండంగా ఉంచుకుంటారో, వారు తమలో అక్షయశక్తి భాండాగారము యొక్క అనుభూతి చెందుతారు మరియు ఏదైనా సాధించగల సామర్థ్యము కలిగియుంటారు. దీనికొరకు ప్రజ్ఞావంతమైన ఆత్మలు గర్భధారణ సమయం నుండి ప్రయత్నిస్తుంటాయి. సామాజిక కర్తవ్యపాలన ద్వారా కూడా ఇలా చేయుట సంభవమే. కాని దానికొరకు నేటి కుటుంబ పరిస్థితుల నుండి విద్యావ్యవస్థ వరకు అన్నీ మార్చవల్సివుంటుంది. వీర్యం సృష్టికి ముఖ్య కారణం. దాని సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. దానిని రక్షించాలి మరియు ఉర్ధ్వరేతస్సు వల్ల కలిగే లాభాలు పొంది, మానవ జీవితం యొక్క యథార్థతను తెలుసుకొని దానిని పొందాలి. ఎవరైతే తన వీర్యాన్ని కాపాడుకొని, ఒక్క చుక్కకూడ వ్యర్థం

చేయకుండా ఉంటారో, వారు ఏది కోరినా, ఎన్నడూ సిద్ధించకుండా ఉండదు. చూసినవారు వీటిని యోగసిద్ధి అనుకోవచ్చు, కాని ఇవి సిద్ధబిందువుయొక్క చమత్కారములే! ఆ శక్తి మరియు సిద్ధియే మనలని సమర్థవంతంగాను మరియు అజేయులుగాను చేయగలదు, వేరే ఏ శక్తి ఆ పని చేయలేదు.

13.83

గుడ్డిగా యాంటీబయాటిక్స్ ఉపయోగించటం ఆగాలి.

13.85

ఔషధులు చేసే చమత్కారములపై ఘాతకమైన గుడ్డి నమ్మకమును వీడాలి.

13.93

మూలికావిజ్ఞానంపై వినూత్న అనుసంధానం జరుగుతున్నది.

13.107

ఉపయోగమైన, నిరుపయోగమైన వాటి యొక్క తేడా తెల్సుకో!

14.1

పచ్చదనం వృద్ధితో స్వార్థ-పరమార్థముల సమన్వయము చేకూరుతుంది.

14.16

పచ్చదనంతో స్నేహం అభివృద్ధి చేసుకోండి! మొక్కలు పెంచండి!

14.20

వనౌషధుల ద్వారా పచ్చదనం అభివృద్ధి మరియు ఆరోగ్య అభివృద్ధిలనే రెండు లాభాలు